本心齋蔬食譜

山家清供

飲食須知

叢書集成

初編

主編者
王雲五

商務印書館發行

本心齋蔬食譜

陳達叟著

本館叢書集成初編所選百川學海及借月山房彙函皆收有此書百川宋本故據以排印

本心齋疏食譜

門人清漳友善書舍陳達叟編

本心翁齋居宴坐。玩先天易。對博山爐。紙帳梅花。石鼎茶葉。自奉泊如也。洛從乃父來。竟日清言。各有饑色。呼山童供蔬饌。客嘗之。謂無人間煙火氣。問食譜。予口授二十品。每品費七字。與味道腴者共之。

啜菽 菽豆也。今豆腐條切淡煮。蘸以五味。

禮不云乎。啜菽飲水。素以絢兮。劉其清矣。

羹菜 凡畦蔬根葉花實。皆可羹也。

先聖齋如。菜羹瓜祭。移以奉賓。乃敬之至。

粉餈 粉米烝成。加糖曰餡。

天官籩人糗餌粉餈。未見君子。怒如調饑。

薦韭 春薤韭。一名鍾乳草。

四之日蚤。豳風祭韭。我思古人。如蘭其臭。

貽來 來。小麥也。今水引蝴蝶麪。

貽我來思。玉屑塵細。六出飛花。天一生水。

玉延山藥也。炊熟片切。漬以生蜜。

山有靈藥。錄于仙方。削數片玉。漬百花香。

瓊珠圓眼乾荔也。擘開取實。煮以清泉。

汲金井水。煮瓊珠羹。蚌胎的皪。龍目晶熒。

玉磚炊餅方切。椒鹽椽之。

截彼圓璧。琢成方磚。有馨斯椒。薄灑以鹽。

銀銼黃蜜白水。薑椒和之。

泠泠水白。剪剪銀黃。銼鹽風味。牙齒宮商。

水團硫粉包糖香湯浴之。

團團秫粉。點點蔗霜。浴以沉水。清甘且香。

玉版筍也。可羹可菹。

春風抽籜。冬雪挑鞭。淇奧公族。孤竹君係。

雪藕蓮根也。生熟皆可薦。

中虛七竅。不染一塵。豈但爽口。自可觀心。

工酥蘆菔也。作玉糝羹

雪浮玉糝。月浸瑤池。咬得菜根。百事可爲。

炊栗烝開密漬。

周人以栗。亦可以贊。紫殼吹開。黃中通理。

煨芋煨香片切。

朝三暮四。狙公何爲。郤彼羊羔。嗢吾蹲鴟。

采杞狗杞也。可餌可羹。

丹實纍纍。綠苗菁菁。餌之羹之。心開目明。

甘薺薺菜也。東坡有食薺法。且曰。天生此物。爲幽人山居之福。

誰謂荼苦。其甘如薺。天生此物。爲山居賜。

菉粉菉豆粉也。鋪盤爲羹。

碾破綠珠。撒成銀縷。熱蠲金石。清徹肺腑。

紫芝蓴也。木蓴爲良。

漆園之菌。商山之芝。溼生者腴。卉生者奇。

白粲炊玉粒。沃以香湯。

糅之叟叟。烝之浮浮。有一簞食。吾復何求。

已上二十品。不必求備。得四之一。斯足矣。前五品出經典。列之前筵。尊經也。後十五品。有則具。無則止。或樽酒釀酢。暢敍幽情。但勿醯醢。恐俗此會。詩詠采蘋。禮嚴祭菜。澗溪沼沚之毛。可羞王公。可薦鬼神。以之待賓。誰曰不宜。第未免貽笑於公膳侯鯖之家。然不笑不足爲道。彼笑吾笑。彼客辭出門大笑。吾歸隱几。亦一笑。手錄畢。又自笑。目閱過。輒一笑。萬一此譜散在人間。世其傳笑。將無窮也。

供清家山

林洪著

本館據夷門廣牘
本影印初編各叢
書僅有此本

山家清供

上卷

青精飯　碧澗羹
苜蓿盤　考亭薤
太守羹　水壺珍
藍田玉　豆粥
蟠桃飯　寒具
黃金雞　槐葉淘
地黃餛飩　梅花湯餅
椿根餛飩　王榖羹
百合麪　括蔞粉
素蒸鴨　黃精果
傍林鮮　雕胡飯
錦帶羹　燒金煮玉
土芝丹　椰葉韭
松黃餅　酥瓊葉
元修菜　紫英菊
銀絲供　鳧茨粉

簽韻煎　蒿蒌菜
王灌肺　進賢菜
山海羹　檐霞供
驅塘羹　眞湯餅
沈瀣漿　神仙富貴餅
香圓杯　蟹釀橙
蓮房魚包　王帶羹
酒煮菜

下卷

蜜漬梅花　持螯供
湯綻梅　通神餅
金飯　白石羹
梅粥　山家三脆
玉井飯　洞庭饘
茶蘼粥　蓬糕
櫻桃煎　如薺菜
蘿蔔麪　麥門冬煎
假煎肉　穉王生

王延索餅　大耐糕　胡麻酒　茶供
鴛鴦炙　笋蕨餛飩　新豐酒法
雪霞羹　鵝黃荳生
眞君粥　酥黃獨
滿山香　酒煮玉簪
鼇脚羹　石楠粉
廣寒糕　河祇粥
鬆玉　雷公栗
東坡荳腐　碧筒酒
鹽乳鮓　勝肉餚
木魚子　自愛涸
忘憂薈　脆琅玕
炙鏖　當圖參
梅花腩　牛尾貍
金玉羹　山煮羊
牛旁腩　牡丹生菜
不寒蘆　素醒酒氷
豆黃簽　菊苗煎

山家清供目錄

山家清供卷之上

宋 林洪 著
明 周履靖 全校
陳繼儒

青精飯

青精飯首以此重穀也按本草南燭木今名黑飯草又名草蓮草即青精也采枝葉搗汁浸上白好粳米不拘多少候一二時蒸飯曝乾堅而碧色收貯如用時先用滾水量以米數煮一滾即成飯矣用水不可多亦不可少久服延年益顏仙方又有青精石飯世未知石爲何也按本草用青石脂三觔青粱米一斗水浸三日搗爲丸如李大白湯送服一二丸可不飢是知石脂也二法皆有據第以山居供客則當用前法如欲效子房辟穀當用後法每讀杜詩既曰豈無青精飯令我顏色好又曰李侯金閨彦脫身事幽計當時才名如杜李可謂切於愛君憂國矣天乃不使之壯年以行其志而使之俱有青精瑳草之思惜哉

碧澗羹

芹楚菜也又名水英有二種荻芹取根赤芹取葉與莖俱可食二月三月作羹時採之洗淨入湯焯過取出以苦酒研芝蘇入鹽少許與茴香漬之可作菹惟瀹而羹之者既清而馨猶碧澗然故杜甫有青芹碧澗羹之句或者芹微草也杜甫何取焉而誦詠之不暇不思野人持此猶欲以獻於君者乎

苜蓿盤

開元中東宮官寮清淡薛令之爲左庶子以詩自悼曰朝日上團團照見先生盤盤中何所有苜蓿長闌干飯澁匙難滑羹稀箸易寬以此謀朝夕何由保歲寒上幸東宮因題其旁曰若嬾松桂寒任逐棠榆暖之句令之皇恐歸每誦此未知爲何物偶同宋雪巖伯仁訪鄭埜野翁見所種者因得其種幷法其葉綠紫色而灰長或丈餘採用湯焯油炒鹽鹽隨意作羹茹之皆爲

風味本不惡令之何爲厭苦如此東官官僚當極一時之選而唐世諸賢見於篇什皆爲左遷令之寄思恐不在此盤餐僚之選至起食無餘之嘆上之人乃諷以去吁薄矣

考亭蓴

考亭先生每飲後則以蓴菜供蓴一出於旿江分於建陽一生於嚴灘石上公所供蓋建陽種集有蓴詩可攷裔孫崿以沙臥蓴食其苗云生臨汀者尤佳

太守羹

梁蔡遵爲吳興守不飲郡井齋前自種白苽紫茄以爲常餌世之醉醲飽鮮而息於事者視此得無愧乎然茄苽性俱微冷必加芼薑爲佳耳

永壺珍

太宗問蘇易簡曰食品稱珍何者爲最對曰食無定味適口者珍臣心知薑汁美太宗咲問其故曰臣一夕酷寒擁爐燒酒痛飲大醉擁以重衾忽醒渴甚乘月中庭見殘雪中覆有薑盎不暇呼童掬雪盥手滿飲數缶臣此時自謂上界仙厨鸞膾鳳脂殆恐不及屢欲作永壺先生傳記其事未暇也太宗咲而然之後有問其方者僕荅曰用清麴菜湯浸以菜止醉渴一味耳或不然請問之氷壺先生

藍田玉

漢地理志藍田出美玉魏李預每羙古人餐玉之法乃往藍田果得美玉種七十枚爲屑服餌而不戒酒色偶疾篤謂妻子曰服玉必屏居山林排棄嗜慾當大有神効而我酒色不絕自致於死非藥過也要知長生之法當能養心戒慾雖不服玉亦可矣今法用鄧一二枚去皮毛截作二寸方片爛蒸以醬食之不須燒煉之功但除一切煩惱妄想久而自然神清氣爽較之前法差勝矣故名法製藍田玉

豆粥

漢光武在蓼亭時得馮異奉豆粥至久且不忘報況山居可無此乎用沙餅爛煮赤豆候粥少

沸投之同煮既熟而食東坡詩曰豈知江頭千頃雪茅簷出沒晨烟孤地碓春秔光似玉沙鍋煮豆軟如酥老我此身無著處賣書來問東家住臥聽雞鳴粥熟時蓬頭曳杖君家去此豆粥之法也若夫金谷之會徒咄嗟以誇客孰若山舍清談徜徉以候其熟也

蜡桃飯

採山桃用米泔煮熟漉實水中去核候飯湧同煮頃之如食飯法東坡用石曼卿海州事詩云戲將核桃裹紅泥石間散擲如風雨坐令空山作錦繡綺天照海光無數此種桃法也桃三李四能依此法越三年皆可飯矣

寒具

晉桓元喜陳書畫客有食寒具不濯手而執書帙者偶汚之後不設寒具此必用油蜜者耳食經者只曰環餅世疑饊子也或巧多酥蜜食也杜甫十月一日乃有粔籹作人情之句廣記則載於寒食事中三者俱可疑及考朱氏註楚詞粔籹餌有餦餭些謂以米麵煎熬作之寒具也以是知楚詞一句是自三品粔籹乃蜜麪之乾者十月開爐餅也蜜餌乃蜜麪少潤者七夕蜜食也餦餭乃寒食具無可疑者閩人會姻名煎鋪以糯粉和麵油煎沃以糖食之不濯手則能[illegible]物且可留月餘宜禁烟用也吾翁和靖先生山中寒食詩云方塘波靜杜蘅青布谷提壺已足聽有客初嘗寒具罷擾梧慵復散幽經吾翁讀天下書和靖先生且服其和琉璃堂圖事信乎此爲寒食具者矣

黃金雞

李白詩云堂上十分綠醽酒杯中一味黃金雞其法婦雞淨洗用麻油鹽水煮入葱椒候熟擘釘以元汁別供或薦以酒則白酒初熟黃雞正肥之樂得矣有如新法川炒等製非山家不屑焉恐非眞味也或取人字爲有益令益作人字雞惡傷類也每思茅容以雞奉母而以蔬奉客賢矣哉本草云雞小毒補治滿

槐葉淘

杜甫詩云青青高槐葉采掇付中厨新麵來近市汁滓宛相俱入鼎資過熟加餈愁欲無郎此見其法於夏采槐葉之高秀者湯少瀹研細濾清和麵作淘乃以醯醬爲熟蘸簇細茵以盤行之取其碧鮮可愛也末句云君王納凉晚此味亦時須不惟見詩人一食未嘗忘君且知貴爲君王亦珎此山林之味盲哉詩乎

地黃飥飩

崔元亮海上方治心痛去虫積取地黃大者淨搗汁和細麵作飥飩食之出虫尺許即愈正元間通事舍人崔杭女作淘食之出虫如蕈狀自是心患除矣本草泙爲天黃半沉爲人黃惟沉者佳宜用清汁入鹽則不可食或淨細截和米煮粥良有益也

梅花湯餅

泉之紫帽山有高人嘗作此供初浸白梅檀香末水和麵作餛飩皮每一疊用五分鐵鑿如梅花樣者鑿取之候煮熟乃過於雞清汁內每客止二百餘花可想一食亦不忘梅後酯王堂元明亦有如詩恍如孤山下飛玉浮西湖

椿根餛飩

劉禹錫煮樗根餛飩皮法立秋前後謂世多痢及腰痛取樗根一大兩握搗篩和麵捻餛飩如皂莢子大清水煮日空腹服十枚並無禁忌山家良有客至先供之十數不惟有益亦可少延早食椿實而香樗疎而惟椿根可也

王參美

東坡一夕與子由飲酣甚適蘆菔爛煮不用他料只研白米爲糁食之忽忘著撫几曰若非天竺酥酡人間決無此味

百合麵

春秋仲月採百合根曝乾搗篩和麵作湯餅最益血氣又蒸熟可以佐酒歲時廣記二月種法宜雞糞化書山蚯化爲百合乃宜雞糞豈物類之相感耶

括蔞粉

孫思邈法深掘大根厚削至白寸切水浸一日一易五日取出搗之以辦貯以絹袋濾爲玉液候其乾矣可爲粉食雜粳爲糜釅匙雪色加以乳酪食之補益又方取實酒炒微赤勝風血下可以愈疾

素蒸鼎又云盧懷謹事

鄭餘慶召親朋食粉令家人曰爛熬去毛勿拗折項客意鵝鴨也良久各蒸葫蘆一枚耳今岳倦翁珂書食品付庖者詩云動指不須占梁鼎去毛切莫拘蒸壺岳勳閥也而知此味異哉

黃精果　餅茹

仲春深掾根九蒸九曝搗如飴可作果食又細一石水二石五升煮去苦味漉入絹袋壓汁澄之再煮如膏以炒黑豆黃爲末作餅約二寸大客至可供二枚又採苗可爲菜茹隨公羊服法芝草之精也一名仙人餘糧其補益可知矣

傍林鮮

夏初林筍盛時掃葉就竹邊煨熟其味甚鮮名曰傍林鮮文與可守臨川正與家人煨筍午飯忽得東坡書詩云想見清貧饒太守渭川千畝在胷中不覺噴飯滿案想作此供也大凡筍貴甘鮮不當與肉爲友今俗庖多雜以肉不纔有小人便壞君子若對此君成大嚼世間那有揚州鶴東坡之意微矣

雕胡飯

雕菰葉似蘆其米黑杜甫故有波翻菰米沉雲黑之句今胡稱是也曝乾礱洗造飯既香而滑杜詩又云滑憶雕菰飯又會稽人顧翺事母孝著母嗜雕菰飯翺常自採擷家住太湖後湖中皆生雕菰無復餘草此孝感也世有厚於已薄於奉親者視此寧無愧乎鳴呼孟筍王魚豈有偶然哉

錦帶羹

錦帶者又名文官花也條生如錦葉始生柔脆可羹杜甫詩有香聞錦帶羹之句或謂蕈之類

紆如帶況蓴與菰同生水濱昔張翰臨風必思蓴鱸以下氣按本草蓴鱸同羹可以下氣止嘔以是知張翰在當時意氣抑鬱隨事嘔逆故有此思耳非蓴鱸而何杜甫臥病江閣恐同此意也謂錦帶爲花或未必然僕居山時因見有異此花者其味亦不惡注謂吐錦難則遠矣

煿金煮玉

筍出鮮嫩者以料物和薄麵拖油煎煿如黃金色甘脆可愛舊遊莫于訪霍如晉正夫延早供以筍切作方片和白米煮粥甚佳甚因戲之曰此法製惜氣也清頴筍蔬云拖油鹽內煿黃金和米鎗中煮白玉二句兼得之矣霍北可貴分也乃甘山林之味異哉

土芝丹

芋名土芝大者裹以濕紙用煮酒和糟塗其外以糠皮火煨之候香熟取出安拗地內去皮溫食冷則破血用鹽則洩精取其溫補其名土芝丹昔懶殘師正煨此牛糞火中有召者卻之曰尚無情緒收寒涕那得工夫伴俗人又山人詩云深夜一爐火渾家圍欒坐煨得芋頭熟天子不如我其嗜好可知矣小者曝乾入麪候寒月用稻草禽熟色香如栗名土栗雅宜山舍旅爐之夜供趙兩山放翁詩云煮芋雪生鉢燒茅雲上眉益得於所見非苟作也

柳葉韭

杜詩夜雨剪春韭世多誤爲剪之於畦不知剪字極有理蓋於煠時必先擘其本如烹雞圖齊王著頭之意乃以左手持其末以其本堅湯內少煎其末乘其軟也只煠其本帶性投冷水中取出之甚脆矣必竹刀截之韭菜嫩者用薑絲醬油滴醋拌食能利小水治淋閉

松黃餅

暇日過大理寺訪秋岩陳評事介酌飲出一童歌澗明歸去來辭以松黃餅供酒陳角巾美髯有超俗之標飲邊味此使人洒然起山林之興覺駝峯熊掌皆下風矣春末取松花黃和煉熟

蜜勻作如古龍涎餅狀不惟香味清甘亦能壯顏益志延永紀筭

酥瓊葉

宿蒸餅薄切塗以蜜或以油就火上炙鋪紙地上散火氣甚鬆脆且止痰化食楊誠齋詩云削成瓊葉片噌作雪花聲形容盡善矣

元脩菜

東坡有故人巢元脩菜詩云每讀豆莢圖而小楗芽細而豐之句未嘗不寘搜畦隴間必求其是時詢諸老圃亦罕能道者一日承嘉鄭文干歸自蜀過梅邊有叩之荅曰蔊豆也即學豆也蜀人謂之巢菜苗葉嫩時可採以爲茹擇洗用真麻油熟炒乃下鹽醬煮之春盡苗葉老則不可食坡所謂點酒下鹽豉纔橙芼薑蔕者正庖法也君子耻一物不知必游歷久遠而後見聞博讀坡詩二十年一日得之喜可知矣

紫英菊

菊名治藥本草名節花陶注云菊有二種莖紫氣香而味甘其葉乃可羹莖青而大氣似蒿而苦若薏苡非也今法春採苗葉略炒煮熟下薑鹽羹之可清心明目加枸杞葉尤妙天隨子杞菊賦云爾菊未棘乍菊未莎其如予何本草其杞葉似榉而軟者能輕身益氣其子圓而有刺者名枸棘不可用杞菊徵物也有少差尤不可用然則君子小人豈容不辨哉

銀絲供

張約齋鉉性喜延山林湖海之士一日午酌數杯後命左右作銀絲供且戒之曰調和教好又要有真味衆客謂必鯖也良久出琴一張請琴師彈離騷一曲衆始知銀絲乃琴絃也調和教好調和琴也又要有真味蓋取陶潛琴書中有真味之意也張中興勳家也而能知此真味賢矣哉

鳧茨粉

鳧茨粉可作粉食其滑甘異於他粉偶天台陳梅廬見惠因得其法鳧茨爾雅一名芍郭云生

下田似曲龍而細根如指頭而黑即芽蓼也採以曝乾磨而澄濾之如菉豆粉法後讀劉一正非有類稿有詩云南山有蹲鴟春田多鳧茨何必淞之水可以療我儻信乎可以食矣

簷蔔煎　又名端木煎

舊訪劉漫塘宰園午酌出此供清芳極可愛詢之乃梔子花也採大瓣者以湯焯過少乾用甘草水稀稀麵拖油煎之名簷蔔煎杜詩云於身色有用與道氣相和今既製之清和之風備矣

菡萏菜　蒿魚羹

舊客江西林山房書院春時多食此菜嫩薹去葉湯焯用油鹽苦酒沃之爲茹或加以肉燥香脆良可愛後歸京師春輒思之偶與李竹埜鵬機伯參隣以其江西人因問之李云廣雅名蓑生下田江西用以羹魚蓋誤耳云葉似艾白色可蒸爲茹即漢廣言蒌即刈其蓁之矣山谷詩云蓑蒿數節玉簪橫及證以詩註果然李乃怡軒之子嘗從西山問宏詞法多識草木宜矣

王灌肺

真粉油餅芝蘇松子核桃去皮加蜂蜜少許白糖紅曲少許爲末拌和入饅蒸熟切作肺樣塊子用辣汁供今後苑名曰御愛王灌肺要之不過一素供耳然以此見九重崇儉不啻殺之意居山者豈宜侈乎

進賢菜　蒼耳飯

蒼耳枲耳也江東名上枲幽州名爵耳形如鼠耳陸機疏云葉青白色似胡荽白華細莖夏生採嫩葉洗焯以薑鹽苦酒拌爲茹可療風杜詩云蒼耳況療風童兒且時摘詩之卷耳首章云嗟我懷人寘彼周行酒醴婦人之職臣下勤勞君必勞之因採此而有所感念又酒醴之用以此見古者后妃欲以進賢之道諷其上因名進賢菜張氏詩曰閨闈誠難與國防默嗟徒御困高岡觥罍欲解痛痞恨充耳元因避酒藥其子可雜米粉爲糗故古詩有碧澗水淘蒼耳飯之句云

山海羹

春採笋蕨之嫩者以湯瀹過取魚蝦之鮮者同切作堰子用湯泡裹蒸熟入醬油蘇油鹽研胡椒同菉豆粉皮拌勻加滴醋令後苑多進此名蝦魚笋蕨羹今以所出不同而得同於俎豆間亦一良遇也名山海羹或即羹以筍蕨亦佳許梅屋集詩云趂得山家笋蕨春借厨烹煮自吹薪倩誰分我杯羹丟齊與中朝食肉人

橄霞供

向遊武夷六曲訪止止師遇雪天得一兎無庖人可製師云山間只用薄批酒醬椒料沃之以風爐安座上用水少半銚候湯響一杯後各分以箸令自筯入湯擺熟啖之乃隨宜各以汁供因用其法不獨易行且有園藥熟煖之樂越五六年來京師乃復於楊泳齋伯嵒席上見此恍然去武夷如隔一世楊歸家嗜古學而清苦若宜此山家之趣因詩之浪湧晴江雪風驚曉照霞末云醉憶山中味都忘貴客來猶羊皆可本草云兎肉補中益氣不可同雞食

驪塘羹

裊客庖驪塘書院每食後必出茶湯青白極可愛飯後得之醒酬甘露未易及此詢庖者止用菜與蘆蔑細切以井水煮之爛爲度初無他法後讀東坡詩亦只用蔓菁菜葅而已詩云誰知南嶽老解作東坡羹中有蘆葅根尚含曉露清勿語貴公子從渠嗜鼈腥以此可想二公之嗜好矣今江西多用此法者

眞湯餅

翁瓜圃訪疑遠居士話間命僕作眞湯餅來翁曰天下安有假湯餅及見乃沸湯炮油餅一人一杯耳翁曰如此則湯炮飯亦得名炮飯乎居士曰稼穡作苟無勝食氣者則眞矣

沆瀣漿

雪夜張一齋飲客酒酣簿書何君時峯出沆瀣漿一歃與客分飲不覺酒客爲之酒然客問其法謂得水禁苑止用甘蔗白蘿蔔各切方塊以

水燭煮而已蓼蕪能化酒糟廠能消食也酒後得此其益可知也楚辭有蕪菱恕只此也

神仙富貴餅

白朮用切片子同石菖蒲煮一沸曝乾爲末各四兩乾山藥爲末三觔白麵三觔白蜜煉過三觔和作餅曝乾收候客至蒸食條切亦可羹章簡公詩云朮薦神仙餅菖蒲富貴花

香圓杯

謝益齋奚疏不嗜酒常有不飲但能著醉之句一日書餘琴罷命左右剖香圓作二杯刻以花溫上所賜酒以勸客清芬靄然使人覺金樽玉斝皆埃塵之矣香圓俗爪而黃閩南一菓耳而得備京華島貴之清供可謂得所矣

蟹釀橙

橙用黃熟大者截頂剜去穰留少液以蟹膏肉實其內仍以帶枝頂覆之入小甑用酒醋水蒸熟用醋鹽供食香而鮮使人有新酒菊花香橙螃蟹之興因記危巽齋贊蟹云黃中通理美在其中暢於四肢美之至也此本諸易而於蟹得之矣今於橙蟹又得之矣

蓮房魚包

將蓮花中嫩房去穰截底剜穰留其孔以酒醬香料加活鱖魚塊實其內仍以底坐甑內蒸熟或中外塗以蜜出撰用漁父三鮮供之三鮮蓮菊菱湖蓼也向在季春坊席上曾受此供得詩云錦鱗金鬣織紋重問魚何事得相容湯身既入蓮房去好度華池衲化龍李大喜送端硯一枚龍墨五笏

玉帶羹

春坊趙蕃湖壁茅行澤雍亦在焉論詩把酒及夜無可供者湖曰吾有鏡湖之蓴澤曰雍有稽山之筍僕哎可有一杯羹矣廼命僕作玉帶羹以筍侶玉蓴侶帶也是夜甚適今猶喜其清高而愛客也每誦忠簡公躍馬食肉付公等浮家泛宅眞吾徒之句有此耳

酒煮菜

鄱江士友命飲供以酒煮菜非菜也純以酒煮鯽魚也且云鯽稷所化以酒煮之甚有益以魚名菜私竊疑之及觀趙與時賓退錄所載靖州風俗居喪不食肉唯以魚爲蔬湖北謂之魚菜杜陵小臼詩亦云細微霑水族風俗當園蔬始信魚即菜也趙好古博雅君子也宜乎先得其詩矣

山家清供卷之上　終

宋林洪著
明周履靖
陳繼儒仝校

蜜漬梅花

楊誠齋詩云瓮澄雪水釀春寒蜜點梅花帶露餐句裏略無烟火氣更教誰上少陵壇剝白梅肉少許浸雪水以梅花釀醞之露一宿取出蜜漬之可薦酒較之橙雪烹茶風味不殊也

持螯供

蟹生於江者黃而膩生於河者紺而馨生於溪者蒼而青越淮多趙京故或楊而不盈幸有錢君謙齋寢祖惟硯存復歸於吳門秋偶過之把酒論文猶不減昨之勤也間旬餘每旦市蟹必取其元烹以清醋雜以葱片仰之以膾少俟其凝人各舉其一痛飲大嚼何異乎相手浮于湖海之濱庸庖族丁非曰不文味恐失真此物風韻但極暗自足以發揮其所蘊也且曰尖臍蟹

秋風高團者膏蟹舉手不必刀劈以嵩左可攜因舉山谷詩云一腹金相玉質兩螯明月秋江眞可謂詩中之蟹舉以手不以刀左見錢君之豪也或曰蟹所惡惡朝霧實竹筐噀以醋雖千里無所誤因筆之爲蟹助有風虫不可同柿食

湯綻梅

十月後用竹刀取欲開梅蕊上下蘸以蠟梭蜜缶中夏月以熱湯就盞泡之花卽綻香可愛也

通神餅

薑濤切葱細切以鹽湯焯和白糖白麪麻不太辣入香油少許煠之能去寒氣朱晦翁論語注云薑通神明故名之

金飯

危異齋詩云梅以白爲正菊以黃爲正過此恐淵明和靖二公不取也今世有七十二種菊正如本草所謂今無眞牡丹不可煎者法採紫莖黃色正菊英以甘草湯和鹽少許焯過候飯少熟投之同煮久食可以明目延年奇得南陽甘谷水煎之尤佳也昔之愛菊者莫如楚屈平晉陶潛然就知愛之者有石澗元茂焉雖一行一坐未嘗不在於菊緇帙得菊葉詩云何年霜後黃花葉色露猶存舊卷詩曾是往來籬下讀一枝開弄被風吹觀此詩不惟知其愛菊其爲人清介可知矣

白石羹

溪流清處取白小石子或帶薜衣者一二十枚汲泉煮之味甘於螺隱然有泉石之氣此法得之吳季高且曰固非通宵煮石之石然其意則清矣

梅粥

掃落梅英揀淨洗之用雪水同上白米煮粥候熟入英同煮楊誠齋詩曰纔看臘後得春饒愁見風前作雪飄脫蕊收將煮粥落英仍好當香燒

山家三脆

嫩筍小筍枸杞頭入鹽湯焯熟同香熟油胡椒

鹽各少許醬油滴醋拌食趙竹溪簽夫酷嗜此或作湯餅以奉親名三脆麪嘗有詩云筍蕈初萌柂採纖燃松自煮供親嚴人間玉食何曾鄙自是山林滋味甜蕈亦名菰

玉井飯

章雪齋鑑宰德澤時雖槐古馬高猶喜延客然後食多不取諸市恐旁緣擾人而一日往訪之適有蝗不入境之處留以晚酌數杯命左右造玉井飯甚香美其法削嫩白藕作塊採新蓮子去皮心候飯少沸投之如會飯法蓋取太華峰頭玉井蓮開花十丈藕如船之句昔有藕詩云一彎西子臂七竅比干心今杭都范堰經進斗星藕大孔七小孔二果有九竅因筆及之

洞庭饘

舊遊東嘉時在水心先生席上適淨居僧送饘至如小錢大谷合以橘葉清香藹然如在洞庭左右先生詩曰不待歸來霜後熟蒸來便作洞庭香因謁寺僧曰採蓬與橘葉搗汁如蜜和米粉作饘各合以饘蒸之市亦有賣特差多耳

茶蘼粥　附木香菜

舊厚趙東巖子櫟雲瓚夫寄客詩中歎有一詩云好春虛度三之一滿架茶蘼取次開有客相看無可設數枝帶雨剪將來始謂非可食者一日過靈鷲訪僧蘋洲德修午剪粥甚香美謝之迺茶蘼花也其法採花片用甘草湯焯候粥熟同煮又採木香嫩葉就元焯以鹽油拌爲菜茹僧苦嗜吟宜乎知此味之清切知櫟雲之詩不誣也

蓬糕

採白蓬嫩者熟煮細擣和米粉加以白糖蒸熟以香爲度世之貴介但知鹿茸鍾乳爲重而不知食此實大有補益詎可以山食而鄙之哉閩中有草稗又飯法候飯沸以蓬拌麪煮名蓬飯

櫻桃煎

櫻桃經雨則蟲自內生人莫之見用水一碗浸之良久其蟲皆蠢蠢而出乃可食也楊誠齋詩

云何人弄好手萬顆搗塵煎印成花鈿薄染作水漸紫北菓非不多此味良獨美要之其法不過煮以梅水去核搗印爲餅而加以白糖耳

如蘑菜

劉舜學士宴集間心欲王人設苦費狄武襄公青帥邊時邊郡難以時置一日集舜與韓魏公對坐偶此菜不設謾罵狄分至黜卒狄聲色不動仍以先生呼之魏公知狄眞將相器也詩云誰爲茶苦劉可謂甘之如薺者其法用醯醬獨拌生菜然作羹則加之薑鹽而已禮記孟夏苦菜秀是也本草一名茶安心益氣隱居作屑飲不可寐今交廣多種之

蘿蔔麵

王醫師承宣常搗蘿蔔汁搜麵作餅謂能去麵毒本草云地黃與蘿蔔同食能白人髮水心先生酷嗜蘿蔔甚於服玉謂誠齋云蘿蔔始是辣底玉僕與靖逸葉賢良紹翁過從二十年每飯必索蘿蔔與皮生啗乃快所欲靖逸平生讀書不減水心而所嗜略同或曰能通心氣故文人嗜之然靖逸未老而髮已皤豈地黃之過與

麥門冬煎

春秋棕根去心搗汁和蜜以銀器重湯煮熬如飴爲度貯之磁器內溫酒化溫服滋益多矣

假煎肉

孰與麩薄切各和以料煎麩以油浸煎孰以肉脂煎加葱椒油酒共炒孰與麩不惟如肉其味亦無辨者吳何鑄宴客或出此吳中貴家而喜與山林朋友嗜此清味賢矣或常作小青錦屏風鳥木瓶簪古梅枝繞像生梅數花寘座右欲左右未嘗忘梅一夕分題賦詞有孫貴蕃施游心僕亦在焉僕得心字戀繡衾即席云水肌生怕雪來禁翠鼻前短瓶湔簪直箇是疎枝瘦認花兒不要浪吟等閑蜂蝶都休惹暗香來時借水沉既得介厮偎伴任風雪儘自於心諸公差勝今忘其辭每到必先酌以巨觥名發符酒而後觴咏抵夜而去今喜其子姪皆克肖故及之

橙玉生

雪梨大者去皮核切如骰子大後用大黃熟香橙去核搗爛加鹽少許同醋醬拌勻供可佐酒與葛天民崔北梨詩云每到年頭感物華新嘗梨到野人家甘酸尚帶中原味腸斷春風不見花雖非味梨然每愛其寓物有黍離之嘆故及之如咏雪梨則無如張斗埜蘊蔽身三寸褐貯腹一團冰之句被褐懷玉者蓋有取焉

玉延索餅

山藥名薯蕷秦楚之間名玉延花白細如棗葉青銳於冬牛夏月掘以黃土壤則蕃春秋採根白者爲上以水浸入礬少許經宿洗淨去延焙乾磨篩爲麪宜作湯餅用如作索餅則熟研濾爲粉入竹筒微溜於淺酸盆內出之於水浸去酸味如煮湯餅法如煮食惟刮去皮蘸鹽蜜皆可其味溫無毒具有補益故陳簡齋有延玉賦取香色味以爲三絕陸放翁亦有詩云久緣多病疎雲液近爲長齋煮玉延比於杭都多見如掌者名佛手藥其味尤佳也

大耐糕

向雲杭公夏日命飲作大耐糕意必粉麪爲之及出乃用大李子生者去皮劖核以白梅甘草湯焯過用蜜和松子肉欖仁去皮核桃肉去皮瓜仁刻碎填之滿入小甑蒸熟謂耐糕也非熟則損脾且取先公大耐官職之意以此見向者有意於文簡之衣鉢也夫天下之士苟知耐之一字以節義自守豈患事業之不遠到哉因賦之曰既知大耐爲家學看取清名自此高雲谷類編乃謂大耐本李沆事或恐未然

鴛鴦炙

閩有雞素中藏綫如錦遇晴則向陽擺之出二角寸許李文饒詩云蕨薪散綫輕風裏若御若垂何可疑王安石詩云天日清明卽一吐見童初見互驚猜生而反哺亦名孝雉杜甫有香聞錦帶美之句而未嘗食向遊吳之蘆區雷鼓春塘在唐齊選家持螯把酒適有七人携雙鴛至

得之煇以油爐下酒醬香料煠熟飲餘冷勘得此甚適詩云盤中一箸休嫌瘦入骨相思定不肥不減錦帶矣靖言思之吐綬鴛鴦雖各以文采烹然吐綬能返哺烹之忍哉雖不可同胡桃木耳簞食下血

笋蕨餛飩

採笋蕨嫩者各用湯焯以醬香料油和勻作餛飩供向者江西林谷梅少魯家屢作此品後坐古香亭下採芎菊苗薦茶對玉茗花真佳適也王茗似茶少異高約五尺許今獨林氏有之林乃金臺山房之子清可想矣

雪霞羹

採芙蓉花去心蒂湯焯之同荳腐煮紅白交錯恍如雪霽之霞名雪霞羹加胡椒薑亦可也

鷩黃荳生

溫陵人前中元數日以水浸黑荳曝之及芽以糠粃實盆中鋪沙植荳用板壓及長則覆以桶曉則晒之欲其齊而不爲風日損也中元則陳於祖宗之前越三日出之洗焯以油鹽苦酒香料可爲茹卷以麻餅尤佳色淺黃名鷩黃荳生僕遊江淮二十秋每因以起松楸之念將賦歸以償此一大願也

眞君粥

杏子煮爛去核候粥熟同煮可謂眞君粥向遊廬山聞董眞君未仙時多種杏歲稔則以杏易穀歲歉則以穀賤糴時得活者甚衆後白日昇仙世有詩云爭似蓮花峯下客種成紅杏亦昇仙豈必顓而煉丹服氣苟有功德於人雖未死名已仙矣因名之

酥黃獨

雪夜芋正熟有仇芋曰從簡載酒來扣門就供之乃曰煮芋有數法獨酥黃獨世罕得之毉芋截片研椹子杏仁和醬拖麵煎之且白後爲甚妙詩云雪擁夜鉢栽成玉春化寒酥剪作金

滿山香

陳習菴塡學圃詩云只教人種菜莫使客看花

可謂重本而知山林味矣僕春日渡湖訪雪獨菴遂留飲供春盤偶得詩云教童收取春盤去城市如今菜色多非薄菜也以其有所感而不忍下箸也薛曰昔人讚菜有云可使士大夫知此味不可使斯民有此色詩與文雖不同而愛菜之意無以異一日山妻煮油菜羹自以爲佳品偶鄭渭濱師呂至供之乃曰子有一方爲獻只用蔣蘿茴香薑椒爲末貯以葫蘆候煮菜少沸乃與熟油醬同下急覆之而滿山已香矣試之果然名滿山香比聞湯將軍孝伯嗜盒菜不用水只以油炒候得汁出和以醬料盒熟自謂香品過於禁臠湯武士也而不嗜殺異哉

酒煮玉蕈

鮮蕈淨洗約水煮少熟乃以好酒煮或佐以臨漳綠竹笋尤佳施芸隱柘玉蕈詩云幸從腐木出敢被齒牙和眞有山林味難教世俗知香浮玉葉生意滿瑤枝饕餮何多幸相羣獨有詩今後花多用酥炙其風味猶不淺也

鵝腳羹

葵似今蜀葵莖短而葉大以傾陽故性溫其法與羹菜同幽風六月所謂者是也採之不傷其根則復生古詩故有採葵莫傷根傷根葵不生之句昔公儀休相魯其妻植葵見而拔之曰食君之祿而與民爭利可乎今之賣餅貨醬賀錢市葉皆食祿者又不止植葵小民豈可活哉白居易詩云祿米廩牙稻園蔬鄙鵝羹因名

石榴粉 銀絲羹附

藕截細塊砂器內擦稍圓用梅水同膠脂染色調菉豆粉拌之入雞汁羹宛如石榴子狀又用熟笋細絲亦和以粉羹名銀絲羹此二法恐相因而成之者故併存

廣寒糕

採桂英去青蒂洒以甘草水和米舂粉炊作糕大比歲士友咸作餅子相饋取廣寒高甲之識又以採花略蒸曝乾作香者吟邊酒裏以古鼎煑之尤有清意童用殫師禹詩云膽瓶清氣撩

詩與古鼎餘葩雪酒香可謂此花之趣也

河祇粥

禮記魚乾曰薧古詩云有酌醴焚枯之句南人謂之薧多煨食罕有造粥者比游天台山有取乾魚浸洗細截同米粥入醬料加胡椒言能愈頭風過於陳琳之檄亦有雜豆腐爲之者雖陋集云武夷君食河祇脯乾魚也因名之

鬆王

文惠太子問周顒曰何菜爲最顒曰春初早韭秋末晚菘然菘有三種惟白於王者甚鬆脆如色稍青者絶無風味因俟其白者曰鬆王亦欲世人知有所取擇也

雷公栗

夜讀書勅每欲煨栗必慮其燒鐔之患一日馬北鄰逢辰曰只用一栗醮油一栗醮水實鐵銚內以四十七栗密覆其上用炭火燃之候雷聲爲度偶一日同飲試之果然且勝於沙炒者雖不及敷亦可矣

東坡荳腐

荳腐葱油煎用研榧子一二十枚和醬料同煮又方純以酒煮俱有益也

碧筩酒

暑月命客泛舟蓮蕩中先以酒入荷葉東之又包魚鮓它葉內俟舟迴風薰日熾酒香魚熟各取酒及鮓眞佳適也坡云碧筩詩作象鼻彎白酒微蒂荷心苦坡守杭時想屢作此供用

墨乳魚

墨中粟淨洗磨乳先以小粉實紅底用絹囊濾乳下之去清入釜稍沸函洒淡醋收聚仍入囊壓成塊仍小粉皮鋪甑內下乳蒸熟略以紅麴水洒少蒸取出起作魚片名墨乳魚

勝肉餚

焯筍算同截入松子胡桃和以油醬香料搜麪作餃子試算之法薑數片同煮色不變可食矣

木魚子

坡云贈君木魚三百尾中有鵝黃木魚子春時

剝棱魚蒸熟與筍同法蜜煮醋浸可致千里覇人供物多用之

自愛淘

炒葱油用純滴醋和糖醬作蘸或加以豆腐及乳餅候麵熟過水作茵供食眞一補藥也食須下熱麵湯一杯

忘憂薹

稽康云合歡蠲忿萱草忘憂崔豹古今注曰丹棘又名鹿葱春採苗湯焯過以醬油滴醋作爲薹或燥以肉何處順宰相六合時多食此毋乃以邊事未寧而憂未忘耶因贊之曰春日載陽採萱於堂天下樂兮憂乃忘

脆琅玕

萵苣去葉皮寸切滷以沸湯揚薑鹽熟油醋拌漬之頗甘脆杜甫種此旬不甲拆且難君子脫微祿輒軻不進猶芝蘭因荊杞以是知詩人非有口腹之奉寔有感而作也

炙靡

本草秋後其味勝羊道家羞爲白脯其骨可爲麋骨酒今作大臠用鹽酒香料淹少頃取羊脂包裹猛火炙熟擘去脂食其麋鹿同法

當團參

白匾豆北人名鵲豆溫無毒和中下氣爛炊其味甘今取葛天民詩云爛炊白匾豆便當紫團參之句因名之

梅花脯

山栗橄欖薄切同拌加鹽少許同食有梅花風韻名梅花脯

牛尾貍

本草云班如虎者最如猫者次之肉主療痔病法去皮取腸腑用紙揩淨以清酒洗入椒葱茴香於其內縫密蒸熟去料物壓宿薄片切如玉雪天爐畔論詩飲酒眞奇物也故東坡有雪天牛尾之咏或紿裹糟一宿尤佳楊誠齋詩云狐云韵勝米王腑字則未聞名李貍誤隨齊相燒牛尾策勳封作糟丘子南人或以爲繪形如黃

狗鼻尖而尾大者狐也其性亦溫可去風補勞臘月取膽凡暴亡者以溫水調灌之即愈

金玉羹

山藥與栗各片截以羊汁加料煮名金玉羹

山煮羊

羊作臠寘砂鍋內除葱椒外有一秘法只用槌眞杏仁數枚活水煮之至骨亦糜爛每惜此法不逢漢時一闕內侯何足道哉

牛旁脯

孟冬後採根淨洗去皮煮每令失之過槌圖壓乾以鹽醬茴蘿薑椒熟油諸料研泡一兩宿焙乾食之如肉脯之味荀與蓮脯同法

牡丹生菜

憲聖喜清儉不嗜殺每令後苑進生菜必採牡丹瓣和之或用微麵裹煠之以酥又時收楊花爲鞍韉褥之屬姓恭儉每至治生菜必於梅下取落花以雜之其香猶可知也

不寒蘆

法用極清麵湯截菘菜和薑椒茴蘿欲極熟則以一杯元蘆和之又入梅英一掬名梅花蘆

素醒酒水

米泔浸瓊芝菜曝以日頻櫌候白洗過爛熟煮取出投梅花十數瓣候凍爽橙爲飾蘆供

豆黃簽

豆麵細茵曝乾藏之青菉菜心同煮爲佳第此二品獨泉有之如止用他菜及醬汁亦可惟欠風韻耳

菊苗煎

春遊西馬塍會張將使元耕軒置飲命予作菊田賦詩作墨蘭元甚喜數杯後出菊煎法採菊苗湯瀹用甘草水調山藥粉煎之以油爽然有楚畹之風張深於藥者亦謂菊以紫莖爲正云

胡麻酒

舊聞有胡麻飯未聞有胡麻酒盛夏張整齋頻招飲竹閣正午各飲一巨甌清風颯然絕無暑氣其法炒麻子二升煮熟略炒加生薑二兩龍

腦薄荷一握同入砂器細研投以煮酒五升漉
起二水浸飲之大有益因賦之曰何須更覓胡
麻飯六月清涼却是渠本草名巨勝子桃源所
飯胡麻即此物也恐虛誕者自異其說云

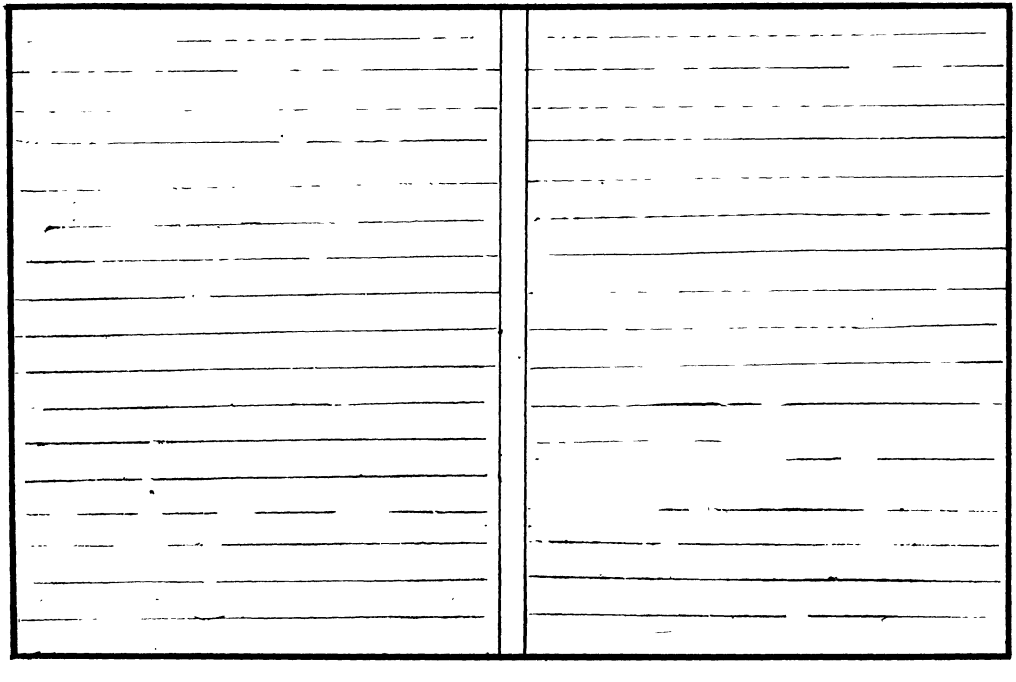
茶供

茶即藥也煎服則去滯而化食以湯點之則反
滯膈而損脾胃益世之利者多採葉雜以爲末
既又怠於煎煮宜有害也今法採芽或用碎葠
以活水火煎之飯後必少頃乃服東坡詩云活
水須將活火烹又云飯後茶甌未要深此煎法
也陸羽經亦以江水爲上山與井俱次之今世
不惟不擇水且入鹽及茶果殊失正味不知惟
葱去昏梅去倦如不昏不倦亦何必用古之嗜
茶者無如王川子惟聞煎啜如以湯點則安能
及也七碗乎山谷詞云湯響松風早滅了七分
酒病倘知此則口不能言心下快活自省知禪
參透

新豐酒法

初用麵一斗糟醋三升水二擔煎漿及沸投以
麻油川椒葱白候熟浸米一石越三日蒸飯熟
及以元漿煎強半及沸去沫又投以川椒及油
候熟注缸面入斗許飯及麵末十斤醇半升暨
曉以元飯貯別缸却以元醇飯同下入水二擔
麵二斤熟踏覆之既晚攪以木擺越三日止四
五日可熟其初餘漿又加以水浸米每值酒熟
則取醇以相接續不必灰其麵只磨麥和皮用
清水搜作餅令堅如石初無他藥僕嘗從危異
齋子駿之新豐之故知其詳危居此時嘗禁竊
酵以頡所釀成懷生粒以金所釀且給新屬以
潔所所酵誘客舟以通所釀故所釀日佳而利
不虧是以知酒政之微危亦究心矣昔人丹陽
道中詩云乍造新豐酒猶聞舊酒香抱琴沽一
醉盡日臥斜陽正其地也沛中自有舊豐馬周
獨酌之地乃長安效新豐也

山家清供卷之下



飲食須知

賈銘著

本館據學海類編
本排印初編各叢
書僅有此本

飲食藉以養生。而不知物性有相反相忌。叢然雜進。輕則五內不和。重則立與禍患。是養生者亦未嘗不害生也。歷觀諸家本草疏註。各物皆損益相半。令人莫可適從。茲專選其反忌彙成一編。俾尊生者日用飲食中便於檢點耳。華山老人識。

飲食須知目錄

卷一

水火
天雨水 附勞水
立春節雨水
梅雨水
液雨水
臘雪水
冰
露水
半天河水
屋漏水 附簷下水
冬霜
冰雹水
方諸水
千里水 附諸流水 勞水
井水 附阿井水
節氣水
山巖泉水
乳穴水
温泉 附朱砂泉 礬石泉
海水 附鹽滷
古冢中水 附糧罌中水
磨刀水
地漿

漿水
醬水
飴氣水
熟湯
生熟湯

卷二

穀類

粳米
糯米
稬米
黍米
蜀黍 附玉蜀黍
粟米
秫米
稗子米 附檉子米
諸水有毒
燧火 附五火
桑柴火
竈下灰火
艾火 附八木火
菰米 附狼尾草米 劉草米 蓬草子米 蒲草子米 菰米
糵米 附粏糠
大麥
小麥 附麩 麸 麵 麪筋
蕎麥
苦蕎麥
麵麥
雀麥

胡麻
白芝麻
苴麻
大麻子仁
黑大豆 附小黑豆
黃大豆 附小青豆 赤白豆
赤小豆
豇豆
卷三
菜類
韭菜
薤
葱
小蒜
藕豆
蠶豆
雲南豆
豇豆
豌豆 附薇
御米
薏苡仁
蕨粉
大蒜
芸薹菜
菘菜
芥菜 附芥子

莧菜
菠菜
萵苣菜
白豆菜
苦菜
菜菔
胡蘿蔔
芫荽
茄子
芋艿 附野芋
山藥 附甘藷
茼蒿
葵菜
蕁菜
芹菜
水芹 附旱芹　赤芹　胡芹
菱白
刀豆子
蕪菁
蓁菜
苜蓿
落葵
黎豆
白花菜
紅花菜 附黃花菜
黃瓜菜
馬蘭
草決明
薤菜
東風菜

莙菜
蘩蔞
菾菜
蒲公英
翹搖
鹿藿
灰滌菜
秦荻藜
香椿苗
㔾茄芽
枸杞苗
甘菊苗
菉豆芽菜
竹筍 附諸筍 蘆筍 乾筍
荊芥
壺瓠
壺盧
冬瓜
南瓜
菜瓜
黃瓜
絲瓜
木耳
香蕈
天花蕈
磨菰蕈 附雞墜
土菌 附菌藥
羊豬蕈
葛花菜
地耳

石耳
鹿角菜
龍鬚菜
石花菜
紫菜
海帶
海苔

卷四

菓類

李子
杏子 附杏仁　八擔杏仁
桃子 附桃仁
栗子
棗子
柿子 附鹿心柿
梅子 附烏梅
梨
木瓜
橄欖
棠毬
柰子 附蘋果
林檎
石榴
橘子 附陳皮
柑子
橙子 附橙皮
香櫞 附佛手柑

金柑
枇杷
胡桃
楊梅
櫻桃
銀杏
榛子
松子
榧子
荔枝
龍眼
龍荔
橄欖
梧桐子
檳榔

蓮肉
藕
菱
芡實
茨菇
荸薺
甜瓜
西瓜
葡萄
甘蔗
落花生
香芋
甘露子
桑椹子
黃精

馬檳榔
椰子漿
菴羅果

卷五

味類
鹽
豆油
麻油
黑沙糖
白沙糖
蜂蜜
薄荷
藿茇
草豆寇
紅豆寇

諸果有毒
解諸果毒
收藏

食茱萸
川椒
胡椒
八角茴香
小茴香
蒔蘿
桂皮
茶
酒
燒酒

酒糟
醋
醬
飴糖
豆腐
粉皮
乳酪

卷六
魚類
鯉魚
鯽魚
鯿魚
鱖魚
鱸魚
鰣魚
鰻魚
鯊魚
鯖魚
白魚
回魚
鯇魚
鯊魚

酥油
乳餅
魚膘
魚膾
魚鮮
生薑

鰷魚　鮎魚
膾殘魚　黃顙魚
鱅魚　河豚
鱒魚　鰓魚
鯇魚　石斑魚
石首魚　黃鰋魚
勒魚　鱧魚
鯧魚　金魚
杜父魚　比目魚
鱧魚　鮸魚
鰻鱺魚　鮫魚
鱣魚　烏賊魚
鮭魚　邵陽魚
鱣魚　竹魚
鱘魚　鼈肉

龜肉
龍肉
螃蟹
蚌肉
蜆肉
蛤蜊
蠻肉
蚶肉
淡菜
田螺 附螺螄 海螄
鰻魚
海蛇
卷七
禽類
鵝肉
鴨肉
鰕肉
海鰕
蛙
海參
燕窩
牡蠣肉
鼉肉
鯪鯉肉
蚺蛇肉
諸魚有毒
解諸魚毒
收藏銀魚鮆魚法

雞肉
野鴨
野雞
鴿鴿肉
雀肉
鶉肉 附鵪肉
鷓鴣肉
雁肉
鵓鳩肉
鸛雉肉
鷓雞肉
白鷳肉 附黑鷳肉
竹雞肉
英雞肉
黃褐侯肉
桑鳳肉
鸚鴿肉
烏鴉肉
喜鵲肉
燕肉
刺毛鶯
孔雀肉
鴞
鴟
鶴肉
鸛肉
鴛鴦肉
鸕鷀肉
貓頭鷹
諸鳥有毒

卷八
獸類
豬肉
羊肉
黃牛肉
狗肉
馬肉
驢肉
騾肉
鹿肉
麞肉
虎肉
豹肉
野豬肉
豪豬肉
駝肉
熊肉
山羊肉
羚羊肉
麅肉
麝肉
香麝肉
豬獾肉 附狗獾
兔肉
山獺肉
水獺肉
象肉
豺肉

狼肉
狐肉
貍肉
家貓肉
貉肉
野馬肉
犀角
老鼠肉
土撥鼠肉
貂鼠肉
黃鼠肉
黃鼠狼肉
蝟肉
諸肉有毒
解諸肉毒

飲食須知卷一

元　海昌賈　銘文鼎著

水火

天雨水味甘淡。性冷。暴雨不可用。淫雨及降注雨謂之潦水。味甘薄。立春節雨水性有春升始生之氣。婦人不生育者。是日夫婦宜各飲一杯。可易得孕。取其發育萬物之義也。

梅雨水味甘性平。芒種後逢壬爲入梅。小暑後逢壬爲出梅。須淬入火炭解毒。此水入醬易熟。沾衣易爛。人受其氣生病。物受其氣生黴。忌用造酒醋。澄垢如灰汁。入梅葉煎湯洗衣黴。其斑乃脫。

液雨水立冬後十日爲入液。至小雪爲出液。百蟲飲此皆伏蟄。宜製殺蟲藥餌。又謂之藥雨。

臘雪水味甘性冷。冬至後第三戌爲臘。密封陰處。數年不壞。用此水浸五穀種。則耐旱不生蟲。洒席閒則蠅自去。淹藏一切菓食。永不蟲蛀。春雪日久則生蟲。不堪用。亦易敗壞。

冰味甘。性大寒。止可浸物。若暑月食之。不過暫時爽快。入腹令寒熱相激。久必致病。因與時候相反。非所宜也。服黃連胡黃連大黃巴豆者忌之。

露水味甘性凉。百花草上露皆堪用。秋露取之造酒。名秋露白。香冽最佳。凌霄花上露入目損明。

半天河水卽竹雞頭及空樹穴中水也。久者防有蛇蟲毒。

屋漏水味苦性大寒有大毒慎飲生惡瘡滴脯肉中人慎食之成瘕又簷下雨水入菜有毒亦勿慎食冬霜味甘性寒收時用鷄羽掃入瓶中密封陰處久留不壞

冰雹水味鹹性冷有毒人食冰雹必患瘟疫風顛之證醫味不正取一二升納甕中即還本味

方諸水味甘性寒一名明水方諸以銅錫相半所造謂之鑑燧之劑非蚌非金石摩熱向月取之得水二三合似朝露

千里水即遠來活水從西來者謂之東流水味甘性平順流水其性順遂而下流急流水其性急速而下達逆流水其性洄瀾倒逆而上行勞水即揚泛水又謂之甘瀾水用流水二斗置大盆中以杓高揚千萬徧有沸珠相聚乃取煎藥蓋水鹹而體重勞之則甘而輕

井水味有甘淡鹹之異性凉凡井水遠從地脈來者爲上如城市人家稠密溝渠汚水雜入井中者不可用須煎滾澄清候鹼穢下墜取上面清水用之如雨渾濁須擂桃杏仁連汁投入水中攪勻片時則水清矣易曰井泥不食愼之凡井以黑鉛爲底能清水散結人飲之無疾入丹砂鎮之令人多壽平旦第一汲爲井華水取天一眞氣浮于水面煎滋陰劑及煉丹藥用阿井水味甘鹹氣清性重

節氣水一年二十四節氣一節主半月水之氣味隨之變遷天地氣候相感非疆域之分限正月初一至十二日以一日主一月每旦取初汲水瓶盛秤輕重重則主此月雨多輕則主此月雨少立春清明二節貯水曰神水宜製丸散藥酒久留不壞穀雨水取長江者良以之造酒儲久色紺味洌端午日午時

取水合丹丸藥有效五月五日午時有雨急伐竹竿中必有神水瀝取爲藥小滿芒種白露三節內水竝有毒造藥釀酒醋及一切食物皆易敗壞人飲之亦生脾胃疾立秋日五更井華水長幼各飲一杯卻瘧痢百病寒露冬至小寒大寒四節及臘日水宜浸造滋補丹丸藥酒與雪水同功

山巖泉水味甘性寒凡有黑土毒石惡草在上者勿用瀑涌激湍之水飲令人頸疾昔漢陽忽一日城中馬死數百詢之因雨瀉出山谷蛇蟲毒水馬飲之而死

乳穴水味甘性温秤之重于他水煎之似鹽花起此眞乳穴液也取飲與鍾乳石同功山有玉而草木潤

近山人多壽皆玉石津液之功所致

温泉味辛性熱不可飲下有硫黄作氣浴之襲人肌膚水熱者可燖豬羊毛能熟蛋廬山有温泉池飽食方浴虛人忌之新安黄山朱砂泉春時水卽微紅色可煮茗長安驪山礬石泉不甚作氣朱砂泉雖微紅似雄黄而不熱有砒石處湯泉浴之有毒愼之

海水性凉秋冬味鹹春夏味淡碧海水味鹹性微温有小毒夜行海中撥之有火星者鹹水也其色碧故名碧海鹽膽水卽鹽滷味鹹苦有大毒凡六畜飲一合卽死人飲亦然今人用之點豆腐煮四黄釘物服丹砂者忌之

古冢中水性寒有毒悞食殺人糧罌中水味辛有毒乃古冢中食罌中水也洗眼見鬼多服令人心悶

磨刀水洗手令生癬

地漿。掘地作坎。以新汲水沃攪令濁。少頃澄清。服之解中毒煩悶。及一切魚肉菓菜菌毒。漿水。炊粟米熱。投冷水中浸五六日成此水。浸至敗者損人。同李、食令霍亂吐利。醉後飲令失音。妊婦食之令兒骨瘦。水漿尤不可多飲。令絕產。

齏水味酸鹹。性凉。能吐痰飲宿食。婦人食多絕產。

甑氣水味甘鹹。知瘡所在。能引藥至患所。

熟湯煎百沸者佳。勿用滾熱湯漱口。損齒。病目人勿用熱湯沐浴。助熱昏目。凍僵人勿用熱湯濯手足。脫指甲。勿用銅器煎湯。人喂飲。損聲。勿飲半滾水。令人發脹。損元氣。

生熟湯。冷水滾湯相和者。又謂之陰陽水。凡人大醉及食瓜果過度。以生熟湯浸身。其湯皆作酒氣瓜果味。博物志云。浸至腰。食瓜可五十枚。至頸則無限也。未知確否。

人感天地氤氳而產育。資稟山川之氣。相爲流連。其美惡壽夭。亦相關涉。金石草木。尙隨水土之性。況人爲萬物之靈乎。貪淫有泉。仙壽有井。載在往牒。必不我欺。淮南子云。土地各以類生人。是故山氣多男。澤氣多女。水氣多瘖。風氣多聾。林氣多癭。木氣多傴。下氣多尪。石氣多力。險氣多瘿。暑氣多夭。寒氣多壽。谷氣多痺。邱氣多狂。廣氣多仁。陵氣多貪。堅土人剛。弱土人脆。壚土人大。沙土人細。息土人美。耗土人醜。輕土多利。重土多遲。清水音小。濁水音大。湍水人輕。遲水人重。皆應其類也。又河圖括地象云。九州殊題。水泉剛弱各異。青州角徵會。其氣慓輕。人聲急。其泉酸以苦。梁州商徵接。其氣剛勇。人聲塞。其

泉苦以辛兗豫官徵會其氣平靜人聲端其泉甘以苦雍冀商羽合其氣壯烈人聲捷其泉甘以辛人之形賦有厚薄年壽有短長由水土資養之不同驗諸南北人物之可見水之有毒而不可犯者亦所當知

水中有赤脈不可斷　井中沸溢不可飲三十步內取青石一塊投之卽止　古井智井不可入有毒殺人夏月陰氣在下尤忌用雞毛試投旋舞不下者有毒投熱醋數斗可入古冢亦然　古井不可塞令人聾盲　陰地流泉有毒二八月行人飲之成癰瘧損腳力　澤中停水五六月有魚鼈遺精愼飲成瘕　沙河中水飲之令人瘖　兩山夾水其人多癭　流水有聲其人多瘦　花瓶水愼飲殺人臘梅尤甚　銅器內盛水過夜不可飲　炊湯洗面令人無顏色洗體令人生癬洗足令疼痛生瘡　銅器上汗愼食生要疽　冷水沐頭熱泔沐頭竝令頭風女人尤忌　經宿水面有五色者有毒勿洗手　時病後浴冷水損心胞　盛暑浴冷水令傷寒病　汗後入冷水令人骨痺　產後當風洗浴發痙病多死　洒中飲冷水令手戰酒後飲冷茶湯成酒癖　飲水便睡成水癖　夏月遠行勿以冷水洗足　冬月遠行勿以熱水濯足　小兒就瓢瓶飲水令語訥

燧火人之資於火食者疾病壽夭係焉四時鑽燧取新火依歲氣而無亢楡柳先百木而青故春取之杏棗之木心赤故夏取之柞楢之木理白故秋取之槐檀之木心黑故冬取之桑柘之木肌黃故季夏取之

桑柴火宜煎一切補藥。勿煮豬肉及鮎鱔魚。不可炙艾。傷肌。竈下灰火。謂之伏龍屎。不可熬香祀神。

艾火宜用陽燧火珠承日取太陽眞火。其次則鑽槐取火爲良。若急卒難備。用眞麻油燈或蠟燭火。以艾莖燒點於炷。滋潤炎瘡。至愈不痛也。其戛金擊石鑽燧八木之火。皆不可用。八木者。松火難瘥。柏火傷神多汗。桑火傷肌肉。柘火傷氣脈。棗火傷內吐血。橘火傷營衞經絡。榆火傷骨失志。竹火傷筋損目也。

飲食須知卷二

穀類

粳米味甘北粳涼南粳温赤粳熱白粳涼晚白粳寒新粳熱陳粳涼生性寒熟性熱新米乍食動風氣陳米下氣易消病人尤宜同馬肉食發痼疾同蒼耳食卒心痛急燒倉米灰和蜜漿調服不爾即死大人小兒嗜生米者成米痕飯落水缸內久則腐腐則發泡浮水面悞食發惡瘡黃粱米味甘性平其穗大毛長不耐水旱名曰竹根黃其香美過於諸粱黃者出西洛白者出東吳青者出襄陽白青二粱味甘性微寒秫米味甘性温陳廩米年久者其性涼炒則温同馬肉食發痼疾香稻米味甘性輭其氣香甜紅者謂之香紅蓮其熟最早晚者謂之香稻米

糯米味甘性温多食發熱壅經絡之氣令身輭筋緩久食發心悸及癰疽瘡癤中痛同酒食之令醉難醒糯性粘滯難化小兒病人更宜忌之妊婦雜肉食之令子不利生瘡疥寸白虫馬食之足重小貓犬食之腳屈不能行人多食令發風動氣昏昏多睡同雞肉雞子食生虵蟲食鴨肉傷者多飲熱糯米泔可消

稷米味甘性寒關西謂之糜子米又名穄米早熟清香一名高粱即黍之不粘者多食發二十六種冷氣病不可與瓠子同食發冷病但飲黍穰汁即瘥又不可與附子烏頭天雄同服勿合馬肉食

黍米味甘性温。即稷之粘者。黍有五種。多食閉氣。久食令人多熱煩。發痼疾。昏五臟。令人好睡。緩筋骨。絕血脈。小兒多食。令久不能行。小貓犬食之。其腳跼屈。合葵菜食。成痼疾。合牛肉白酒食。生寸白蟲。赤者浙人呼爲紅蓮米。又謂之赤蝦米。丹黍米味甘性微温。多食難化。勿同蜂蜜及葵菜食。醉臥黍穰。令人生厲。

蜀黍味甘澀。性温。高大如蘆荻。一名蜀粟。粘者與黍同功。種之可以濟荒。可以養畜。梢堪作箒。莖可織箔、席、編籬、供爨。其穀殼浸水色紅。可以紅酒。博物志云。地種蜀黍。年久多蛇。玉蜀黍即番麥。味甘性平。

粟米味鹹。性微寒。即小米也。生者難化。熟者滯氣。隔宿食生蟲。胃冷者不宜多食。粟浸水至敗者。損人與杏仁同食。令人吐瀉。雁食粟。足重不能飛。能解小麥毒。

秫米味甘。性微寒。即粟之粘者。久食壅五臟氣。動風迷悶。性粘滯。易成黃積病。小兒不宜多食。傷鵝鴨成瘕者多。飲秫米泔可消。

稗子米味辛甘苦。性微寒。能殺蟲。煮汁不可沃地。螻蚓皆死。穆子米味甘澀。可食。

芮米味甘性寒。生水田中。苗子似小麥而小。四月熟。狼尾草米味甘性平。生澤地。似茅作穗。蒯草米味甘性平。苗似茅。可織席爲索。東牆子米味甘性平。蔓生如葵子。六月種。九月收。牛食之。尤肥。蓬草子米味酸澀性平。生湖澤中。篠草子米一名自然穀。味甘性平。七月熟。生海洲。食之如大麥。菰米味甘性冷。九月抽莖開花如葦苕。結實長寸許。霜後采之。米白滑膩。作飯香肥。此皆儉年之穀。食之可以濟飢也。

糞米味甘苦性温。卽發芽穀也。與麥芽同功。粃糠味甘性平。年荒亦可充飢。

大麥味鹹性凉。爲五穀之長。不動風氣。可久食。暴食似腳弱。爲下氣也。熟則有益。生冷損人。炒食則動脾久。

小麥味甘。麥性凉。麪性熱。麩性冷。麵性温。北麥日開花。無毒。南麥夜開花。有微毒。麪性壅熱。小動風氣。發丹石毒。多食長宿癖。加客氣。勿同粟米枇杷食。凡食麪傷以萊菔漢椒消之。寒食日用紙袋盛麪懸風處。熱性皆去。數十年久留不壞。入藥尤良。新麥性熱。陳麥平和。服土茯苓威靈仙當歸者。忌溼麪。麩中洗出麪筋。味甘性凉。以油炒煎。則性熱矣。多食難化。小兒病人勿食。

蕎麥味甘性寒。脾胃虛寒者食之。大脫元氣。落眉髮。多食難消。動風氣。令人頭眩。作麪和豬羊肉熱食。不過八九頓。卽患熱風。鬚眉脫落。還生亦希。涇邠以北人多此疾。勿同雉肉黃魚食。與諸礬相反。近服蠟礬等丸藥者。忌之。悞食令腹痛致死。蕎麥穰作薦。辟壁蝨。

苦蕎麥味甘苦。性温。有小毒。多食傷胃。發風動氣。能發諸病。黃疾人尤當忌之。

麵麥味甘性微寒。暴食似腳輭。動冷氣。久卽益人。作糵用。温中消食。

雀麥味甘性平。亦可救荒。充飢滑腸。

胡麻味甘性平。卽黑脂麻。修製蒸之不熟。令人髮落。泄瀉者勿食。

白脂麻味甘。生性寒。熟性熱。蒸熟者性温。多食滑腸。抽入肌肉。霍亂及泄瀉者勿食。其汁停久者。飲之發

霍亂。

亞麻味甘性微温。卽壁蝨胡麻也。其實亦可榨油點燈。但氣惡不可食。

大麻子仁味甘性平。卽火麻子也。先藏地中者食之殺人。多食損血脈滑精氣。痿陽道。婦人多食。卽發帶疾。食須去殼。殼有毒而仁無毒也。

黑大豆味甘性平。煮食則凉。炒食則熱。作腐則寒。作豉則冷。造醬及生黃卷則平。牛食之温。馬食之凉。多食發五藏結氣。令人體重。豬肉同食。令生內疾。小兒同炒豆豬肉竝食。令壅氣。腹痛難止。致死十有八九。年十歲以上者不畏也。服葷麻子者忌炒黑豆。犯之脹滿致死。服厚朴者忌之。動氣也。小黑豆味甘苦性温。

黃大豆味甘。生性温。炒性熱。微毒。多食壅氣。生痰動嗽。發瘡疥。令人面黃體重。不可同豬肉食。小青豆赤白豆性味相似。竝不可與魚及羊肉同食。

赤豆味甘酸。性平。同鯉魚鮮食。令肝黃。成消渴。同米煮飯及作醬食。久發口瘡。驢食足輕。人食身重。以其逐精液。令肌瘦膚燥也。

赤小豆味甘辛。性平下行。不可同魚鮮食。久服則降令太過。使津血滲洩。令人肌瘦身重。凡色赤者食之。助熱損人。豆粉能去衣上油跡。花名腐婢。解酒毒。食之令人多飲不醉。

菉豆味甘性寒。宜連皮用。去皮則令人少壅氣。蓋皮寒而肉平也。反槖子害人。合鯉魚鮮食。久令人肝黃。

成渴病、花解酒毒。

藕豆味甘。性微溫。患冷氣及寒熱病者勿食。

蠶豆味甘微辛。性平。多食滯氣成積。發脹作痛。

雲南豆味甘性溫。有毒。煮食味頗佳。多食令人寒熱。手足心發麻。急嚼生薑解之。此從雲南傳種。地土不同。不識制用。食之作病。

豇豆味甘鹹。性平。水種者勿食。中鼠莽毒者。煮汁飲之。即解。欲試其效。先刈鼠莽苗。以汁潑之。便根爛不生。

豌豆味甘性平。多食發氣病。薇味甘性寒。即野豌豆。

御米味甘性平。多食利二便。動膀胱氣。此即罌粟子也。

意苡仁味甘。性微寒。因寒筋急。不可食用。以其性善走下也。妊婦食之墮胎。

蕨粉味甘性寒。生山中者有毒。多食令目暗鼻塞。落髮弱陽。病人食之。令邪氣壅經絡筋骨。患冷氣人食之。令腹脹。小兒食之。令腳輭不能行。生食蕨粉成蛇瘕。能消人陽事。非良物也。勿同莧菜食。

飲食須知卷三

菜類

韭菜味辛微酸性温春食香益人夏食臭多食動宿飲五月食之昏人乏力冬天未出土者名韭黃窖中培出者名黃芽韭食之滯氣蓋含抑鬱未伸之故也經霜韭食之令人吐多食昏神暗目酒後尤忌有心腹痛冷病食之加劇熱病後十日食之能發困不可與蜂蜜及牛肉同食成癥瘕食韭口臭嗽諸糖可解

薤味辛苦性温滑一名藠子其葉似細葱中空而有稜其根如蒜有赤白二種赤者味苦白者生食辛熟食香發熱病不宜多食三四月勿食生者引涕唾不可與牛肉同食令人作癥瘕一云與蜂蜜相反

葱味辛葉温根鬚平正月食生葱令人面上起遊風多食令人虛氣上冲損鬚髮五臟閉絕昏人神爲其生發散開骨節出汗之故也生葱同蜜食作下利燒葱同蜜食壅氣殺人生葱合棗食令人臃脹合雉肉雞肉犬肉食多令人病血同雞子食令氣短勿同楊梅食胡葱久食傷神令人多忘損目明絕血脈發痼疾患狐臭蠹齒人食之轉甚同青魚食生蟲蛆四月勿食胡葱令人氣喘多驚服地黃何首烏常山者忌食葱忌諸葱竝與蜜相反

小蒜味辛性温有小毒其葉和煮食物其根比大蒜頭小而瓣少三月勿食傷人志性同魚膾雞子食令

人奪氣陰核疼脚氣風病人及時病後忌食之一云與蜜相反生食增恚熟食發婬有損性靈也

大蒜味辛性温有毒生食傷肝氣損目光而無顏色傷肺傷脾生蒜合青魚鮮鯽魚食令人腹內生瘡腸中腫又成疝瘕發黃疾合蜜食殺人多食生痰助火昏目四八月食之傷神令人喘悸多食生蒜行房損肝失色凡服一切補藥及地黃牡丹皮何首烏者忌之能解蟲毒消肉積同雞肉食令瀉痢同雞子食令氣促勿同犬肉食妊婦食之令子目疾

芸薹菜味辛性温卽今之油菜多食發口齒痛損陽道發瘡疾生蟲積春月食之發膝中痼冷有腰脚病者食之加劇狐臭人幷服補骨脂者忌食之

菘菜味甘性温卽白菜多食發皮膚瘙癢胃寒人食多令惡心吐沫作瀉夏至前食多發風動疾有足病者忌食藥中有甘草忌食菘菜令人病不除北地無菘彼人到南方不勝地土之宜遂病忌菘菜其性當作涼生薹可解服蒼白朮者忌之

芥菜味辛性温多食昏目動風發氣同鯽魚食患水腫同兔肉鼈肉食成惡瘡病有瘡瘍痔疾便血者忌之生食發丹石藥毒細葉有毛者害人芥薹多食助火生痰發瘡動血酒後食多緩人筋骨芥子味辛性熱多食動火昏目泄氣傷精勿同雞肉食

莧菜味甘性冷利多食發風動氣令人煩悶冷中損腹凡脾胃泄瀉者勿食同蜜粉食生瘕妊婦食之滑胎臨月食之易產不可與鼈同食生鼈瘕取鼈肉如豆大以莧菜封裹置土坑內以土蓋之一宿盡變

成小氍也。

菠菜味甘性冷滑。多食令人腳弱。發腰痛。動冷氣。先患腹冷者必破腹。不可與鯽魚同食。發霍亂。北人食煤火薰炙肉麪食此則平。南人食溼熱魚米食此則冷。令大小腸冷滑也。

萵苣菜味甘苦性冷。微毒。多食昏人目。痿陽道。患冷人不宜食。紫色者有毒。百蟲不敢近。蛇虺觸之。則目瞑不見物。人中其毒。以薑汁解之。

白苣菜味苦性寒。似萵苣葉有白毛。同酪食。生蟲蠱。多食令小腸痛。患冷氣者勿食。產後食之。令腹冷作痛。

苦菜味苦性寒。即苦蕒。家種者呼爲苦苣。不可合蜜食。令人作內痔。脾胃虛寒者忌食。孀婦不可食。令蛾子青爛。野苣若五六回拗後。味反甘滑。勝於家種也。

萊菔根辛甘。葉辛苦。性溫。即蘿蔔。能解豆腐麪毒。不可與地黃同食。令人髮白。多食動氣。生薑可解。服何首烏諸補藥忌食。

胡蘿蔔味甘辛。性微溫。有益無損。宜食。

芫荽味辛性溫。微毒。即胡荽。多食傷神。健忘出汗。有狐臭口氣。齲齒腳氣金瘡者。竝不可食。久病人食之腳輭。同斜蒿食。令人汗臭難瘥。根發痼疾。凡服一切補藥及白朮牡丹皮者忌之。勿同豬肉食。妊婦食之。令子難產。

茄子味甘淡性寒有小毒多食動風氣發痼疾及瘡疥虛寒脾弱者勿食諸病人莫食患冷人尤忌秋後食茄損目同大蒜食發痔漏多食腹痛下利女人能傷子宮無孕蔬中惟此無益

芋艿味辛甘性平滑有小毒生則味蕘有毒不可食性滑下利服餌家所忌多食困脾動宿冷滯氣難剋化紫芋破氣野芋形葉與家芋相似有大毒能殺人誤食煩悶垂死者以土漿及糞清大豆汁解之

山藥味甘性温平同鯽魚食不益人同麪食動氣入藥忌鐵器甘藷味甘性平

茼蒿味甘辛性平多食動風氣薰人心令氣滿

馬齒莧味酸性寒滑一名九頭獅子草俗名醬瓣草一種葉大者忌食妊婦食之令墮胎

葵菜味甘性寒爲百菜之長解丹石毒性冷滑利胃寒泄瀉者勿食同黍米食同鯉魚及魚鮓食竝害人時病後食之令目暗勿同沙糖食妊婦食之令胎滑其菜心有毒忌食葉尤冷利不可多食莖赤葉黃者勿食生葵發宿疾與百藥相忌蜀葵苗亦可食但久食鈍人志性被犬嚙者食之卽發永不瘥也合豬肉食令人無顏色食蒜葵須用蒜無蒜勿食之葵性雖冷若熱食之令人熱悶動風氣四月勿食發宿疾

蓴菜味甘性寒滑生湖澤中葉如荇而差圓形似馬蹄多食及熟食令擁氣不下損胃傷齒落毛髮令人顏色惡發痔瘡七月閒有蠟蟲著上慎食令霍亂和醋食令人骨痿時病後勿食

芹菜味辛甘性平殺丹石毒和醋食損齒有髓瘕人不可食春秋二時宜防蛇虺遺精慎食令面手發青

胸腹脹痛。成蛟龍癥。服餳餹二三盌。日三度。吐出便瘥。種近水澤者良。高田生者勿用。一種赤芹有毒。忌食。

水芹味辛甘。性平。生地上者名旱芹。其性滑利。一種黃花者有毒。殺人。卽毛芹也。赤芹生於水濱。狀類赤芍藥。其葉深綠而背甚赤。其性溫。味酸有毒。胡芹生卑溼地。三四月生苗。一本叢出。如蒿。白毛蒙茸。嫩時可茹。其味甘辛。性溫。蛇喜嗜芹。春夏之交。防遺精於上。慎食成蛟龍瘕。和醋食令人損齒。忌同芹菜。

茭白味甘淡。性冷滑。多食令下焦冷。同生菜蜂蜜食。發痼疾。損陽道。服巴豆人忌之。

刀豆子味甘。性溫。多食令人氣閉頭脹。

蕪菁味辛苦。性溫。卽諸葛菜。北地尤多。春食苗。夏食心。秋食莖。冬食根。多食動風氣。

菜菜味甘苦。性寒滑。卽甜菜。一名菩薩菜。道家忌之。其莖燒灰淋汁洗衣。白如玉色。胃寒人食之。動氣發瀉。先患腹冷人食之。必破腹。

苜蓿味苦澁。性平。多食令冷氣入筋中。卽瘦人。同蜜食。令人下痢。

落葵葉味酸。性寒滑。卽胭脂菜。脾冷人不可食。曾被犬囓者食之。終身不瘥。

黎豆味甘微苦。性溫。有小毒。其子大如刀豆子。淡紫色。有斑點如貍文。煮去黑汁再煮。乃佳。多食令人發悶。

白花菜味苦辛。性涼。一名羊角菜。多食動風氣。滯臟腑。困脾發悶。不可與豬心肺同食。

紅花菜味甘性平妊婦忌食黃花菜味甘性涼一名萱花
黃瓜菜味甘微苦性涼其色黃其氣似瓜其菜形如薤
馬蘭味辛性微温醃藏作茹甚良
草決明味甘性涼春採爲蔬花子皆堪點茶
薤菜味甘性平難產婦人宜食解野葛毒取汁滴野葛苗當時萎死
東風菜味甘性寒有冷積人勿食
薺菜味甘性温取其莖作挑燈杖可辟蚊蛾謂之護生草其子名茎食味甘性平飢歲采之水調成塊煮粥甚粘滑患氣病人食之動冷氣不與麪同食令人背悶服丹石人不可食
藜萎味酸性平一名鵝腸菜同魚鮮食發消渴病令人健忘性能去惡血不可久食恐血盡也
蕺菜味辛性微温有小毒一名魚腥草多食令人氣喘小兒食之三歲不行便覺脚痛素有脚氣人食之一世不愈久食發虛弱損陽氣消精髓
蒲公英味甘性温嫩苗可食解食毒一名黃花地丁草
翹搖味辛性平即野蠶豆生食令人吐水
鹿藿味甘性平即野菉豆生熟皆可食其子可煮食或磨麪作餅蒸
灰滌菜味甘性平殺刺毛蟲蜘蛛咬毒其子可磨粉炊飯

秦荻藜味辛性温。於生菜中最稱香美。
香椿苗味甘辛。性平。多食昏神。薰十二經脈。同豬肉熱麪食。多令人中滿。
五茄芽味甘辛。性温。
枸杞苗味甘苦。性寒。解麪毒。與乳酪相反。
甘菊苗味甘微苦。性涼。生熟可食。眞菊延齡。野菊食之。傷胃瀉人。
菜豆芽菜味甘性涼。但受鬱抑之氣所生。多食發瘡動氣。
竹筍味甘。性微寒。諸筍皆發冷血及氣。多食難化困脾。小兒食多成瘕。同羊肝食。令人目盲。勿同沙糖食。
筐筍味葭。難食。多食發風動氣。作脹。淡竹筍多食發背悶脚。氣刺。竹筍有小毒。食之落人髮。箭竹筍性硬。難化。小兒勿食。桃竹筍味苦。有小毒。南人謂之黃筍。灰汁煮之可食。不爾戟人喉。酸筍出粵南。用沸湯泡去苦水。投冷井水中浸二三日。取出。縷如絲繩。醋煮可食。凡煮筍。少入薄荷食。鹽則味不葭。或以灰湯煮過再煮。乃佳。蘆筍忌巴豆。乾筍忌沙糖。鱘魚羊心肝。食筍傷。用香油生薑解之。
荊芥味辛性温。可作菜食。久動渴疾。熏人五臟神。反驢肉無鱗魚。勿與黃顙魚同食。與蟹同食動風。
壺瓠味甘。性平滑。多食令人吐利。發瘡疥。患腳氣虛脹冷氣者食之。永不除也。
壺盧味苦。性寒。有毒。有甘苦二種。俗謂以雞糞壅之。或牛馬踏踐則變而爲苦。
冬瓜味甘淡。性寒。經霜後食良。陽臟人食之肥。陰臟人食之瘦。煮食能練五臟。爲下氣也。冷者食之瘦人。

九月食之令人反胃陰虛久病及反胃者並忌食之白瓜子久食寒中

南瓜味甘性温多食發腳氣黃疸同羊肉食令人氣壅忌與豬肝赤豆蕎麥麪同食

菜瓜味甘淡性寒時病後不可食同牛乳魚鮮食並成疾生食冷中動氣食心痛臍下癥結多食令人虛弱不能行小兒尤甚發瘡疥空心生食令胃脘痛菜瓜能暗人耳目觀驢馬食之即眼爛可知其性矣

黃瓜味甘淡性寒有小毒多食損陰血發瘧病生瘡疥積瘀熱發痓氣令人虛熱上逆患脚氣虛腫及諸病時疫之後不可食小兒尤忌滑中生疳蟲勿多用醋宜少和生薑制其水氣

絲瓜味甘性冷多食令痿陽事滑精氣

木耳味甘性平有小毒惡蛇蟲從下過者有大毒楓木上生者食之令人笑不止采歸色變者夜視有光者欲爛不生蟲者赤色及仰生者並有毒不可食惟桑槐榆柳樹上生者良柘木者次之其餘樹生者動風氣發痼疾令人肋下急損絡背膊悶不可合雉肉野鴨鵪鶉食中其毒者生擣冬瓜蔓汁並地漿可解

香蕈味甘性平感陰溼之氣而成善發冷氣多和生薑食良生山僻處者有毒殺人阜英覃有毒不可食

天花蕈味甘性平五臺山多蛇蕈感其氣而生故味雖美而無益煮時以金銀器試之不變黑者方可食之

磨菰蕈味甘性寒一云有毒不可多食動風氣發病勿同雉肉食雞嵩味甘性平出雲南

土菌味甘性寒有毒槐樹上生者良野田中者有毒殺人多食發冷氣令人腹中微微痛發五臟風擁經脈動痔漏令人昏昏多睡背膊四肢無力多春無毒夏秋有毒或有蛇蟲從下過也夜中有光者欲燭無蟲者煑之不熟者煑訖照人無影者上有毛下無紋者仰卷赤色者墳墓中生棺木上者竝有毒殺人勿同雉肉鵪鶉食中其毒者地漿及糞汁解之煑菌時投薑屑飯粒若色黑者殺人否則無毒或以苦茗白礬勺新水咽下解之妊婦食之令子風疾廣南人殺毒蛇覆之以草以水洒之數日菌生采乾爲末入酒毒人遇再飲酒毒發立死又南夷以胡蔓草毒人至死懸尸於樹汁滴地上生菌子收之名菌藥毒人至烈此皆不可不知故併記之苦竹菌有大毒忌食

羊肚蕈味甘性寒患冷積腹痛泄瀉者勿食

葛花菜味苦甘性涼產諸名山秋霜浮空如芝菌涌生地上色赤味腥亦蕈類也

地耳味甘性寒春夏生雨中雨後速采見日即不堪用俗名地踏菰

石耳味甘性平味勝木耳

鹿角菜味甘性大寒解麪毒丈夫不可久食發痼疾損腰腎經絡血氣令人脚冷痺少顏色

龍鬚菜味甘性寒患冷氣人勿食

石花菜味甘鹹性大寒滑有寒積人食之令腹痛多食弱陽發下部虛寒

紫菜味甘鹹性寒多食令人發氣腹痛有冷積者食之令吐白沫飲熱醋少許可解其中防小螺螄損人

須揀淨用。凡海菜皆然。石蓴味甘性平。似紫菜而色青。凡海菜忌甘草。

海帶味甘鹹。性寒滑。不可與甘草同食。

海苔味甘鹹。性寒。多食發瘡疥。令人痿黃少血色。

飲食須知卷四

果類

李子味甘酸性微温多食令人臚脹發痰瘧虛熱同蜜及雀肉鷄肉鷄子鴨肉鴨子食損五臟同漿水食令霍亂勿同麋鹿麞肉食李味苦澀者不可食不沈水者有毒勿食服朮人忌之妊婦服之子生瘡疥杏子味甘酸性熱有小毒不益人生食多傷筋骨多食昏神令膈熱生痰動宿疾發瘡癰落鬚眉病目者食多令目盲小兒多食成壅熱致瘡癤產婦尤宜忌之杏仁味甘苦性温有小毒兩仁者殺人花開六出核必雙仁杏仁作湯白沫不解者食之令氣壅身熱湯經宿者動冷氣能消犬肉索粉積雙仁者慢食或食杏仁多致迷亂將死急取杏根煎湯服可解八旦杏仁味甘性温多食亦能動宿疾也桃子味甘酸性温微毒多食損脾助熱令膨脹發瘡癤同鼈肉食患心痛食桃浴水令泄瀉成淋及寒熱病能發丹石毒生桃尤損人食之有損無益五果列桃爲下服朮人忌之桃仁味甘苦性平雙仁者有毒宜去之桃花勿用千葉者令人目黃鼻衄不止

栗子味甘鹹性温生食則發氣蒸炒熱食則壅氣風過者生熟咸宜再經日曬作油灰氣同橄欖食有梅花香中扁者名栗楔栗作粉食勝於菱芡但飼小兒令齒不生患風疾及水腫者竝不宜食小兒不可多食生則難化熟則滯氣膈熱生蟲往往致病勿同牛肉食密取一栗咬破蘸香油和衆栗炒俱不發

爆取苞中自裂出栗子。以潤沙密藏。夏初尚如新也。如苞未樹上自墜者。不能久藏。且易腐。

棗子味甘。生性熱。熟性平。生食多令人熱渴。膨脹。動臟腑。損脾元。助溼熱。患寒熱胃弱羸瘦人不可食。同蜜食。損五臟。熟棗多食。令人齒黃。生蟲。同葱食。令五臟不和。同諸魚食。令腰腹痛。勿與鼈蟹同食。久食最損脾。助溼熱。患齒病疳病蟲蠹及中滿者勿食。小兒食多生疳。棗葉微毒。服之使人瘦。久卽嘔吐。

柿子味甘性寒。多食發痰。同酒食。易醉。或心痛欲死。同蟹食。令腹痛作瀉。或嘔吐昏悶。惟木香磨汁灌之可解。鹿心柿尤不可食。令寒中腹痛。乾柿勿同鼈肉食。難消成積。凡紅柿未熟者。以冷鹽湯浸。可經年許。但鹽藏者微有毒。

梅子味酸性平。多食損齒傷筋。蝕脾胃。令人瞞上痰熱。服黃精人忌之。不可與豬羊肉麋鹿麞肉同食。食梅齒齲者。嚼胡桃肉解之。梅子同韶粉食。不酸。不輒牙。烏梅性溫。忌豬肉。白梅與烏梅同功。暗香湯。取半開梅花。溶蠟封花口。投蜜罐中。每取一二朵。同蜜一匙。點滾水服。清水揉梅葉。洗蕉葛衣。經夏不腐。梅葉煎湯。洗黴衣卽去。甚妙。

梨味甘微酸性寒。多食令人寒中。損脾萎。困金瘡。乳婦產後血虛者勿食。生食多成冷痢。梨與蘿蔔相間收藏。或削梨蒂種於蘿蔔上藏之。皆可經年不爛。今北人每於樹上包裹過冬。乃摘亦妙。

木瓜味酸澀。性溫。忌鐵器。多食損齒傷骨。以鉛霜或胡粉塗之。則失酢味。且無渣。木瓜樹作桶濯足。甚益人。

榲桲味酸甘性微温形似木瓜而有毛其氣甚香多食發熱毒瀉血脈聚胸膈痰同車螯食發疝氣臥時生食多令胃脘痞塞

棠毬味酸甘性微温生食多令人嘈煩易飢脾胃弱者及齒齲人勿食

柰子味苦甘酸澀性寒微毒多食令人肺寒臚脹凡病人食之尤甚蘋果味甘性平一名頻婆比柰圓大味更風美

林檎味甘酸性温俗名花紅多食令人百脈弱發熱生痰滯氣發瘡癰令人好唾其子食之令人心煩林檎樹生毛蟲埋糞蛾於下或以洗魚水澆之即止

石榴味甘酸澀性温多食令人損肺傷齒令黑戀膈生痰凡服食藥物人忌之

橘子味甘酸性温多食戀膈生痰滯肺氣同螃蟹食令患轆瀝同獺肉食令惡心勿與檳榔同食橘皮乾者名陳皮味苦辛性温若多用久服能損元氣橘瓤上筋最難化小兒多食成積松毛裹橘置百日不乾綠豆亦可忌近酒米柑橙亦然橘下埋鼠則結實加倍

柑子味甘性寒多食令脾寒成癖及肺寒咳嗽生痰發陰汗令大腸瀉痢即用柑皮煎湯或飲鹽湯可解多食柑皮令肺燥

橙子味甘性寒多食傷肝氣發虛熱同獐肉食發頭旋惡心橙皮味苦辛性温宿酒未解食之速醒食多反動氣勿同檳榔食

香橼味辛酸性温揉蒜罨其蒂上則香更充溢浸汁浣葛紵勝似酸漿也佛手柑味辛甘性平與香橼功用相同

金柑味甘酸性温藏綠豆中經時不變

枇杷味甘酸性平多食動脾發痰助溼同麪食及炙肉食發黃病壅溼熱氣

胡桃肉味甘衣濇性温多食生痰涎動風氣脫眉髮令人惡心吐水同酒食多令咯血動腎火連衣食斂肺氣不可合雉肉野鴨同食胡桃肉與銅錢共食即成粉食酸齒齾細嚼桃肉即解去衣法凡胡桃一觔用甘蔗節五六段和湯煮透經一宿次早略煮取去殼衣隨脫油胡桃有毒傷人咽肺

楊梅味酸甘性温多食發瘡助熱生痰損齒傷筋有火病者勿食忌與生葱同食以柿漆拌核曝之仁自裂出

櫻桃味甘濇性熱多食令人嘔吐立發暗風傷筋骨敗血氣助虛熱小兒食之過多無不作熱有寒熱病人不可食宿有溼熱病及喘嗽者食之加劇且有死者過食太多發肺癰肺痿其葉同老鵝煮易輭熟

銀杏味甘苦濇性温有小毒即白果生食引痧熟食多令人膨脹壅氣動風小兒食多昏霍發驚引痧同鰻鱺食患輭風妊婦食之滑胎銀杏能醉人食滿及千者死三稜者有毒臨炒時密取一枚手握炒不發爆生擣能漱衣帛油膩

榛子味甘性平凡收藏榛松瓜仁類以燈心剪碎和入罐內放燥處不油

松子味甘性温多食生痰涎發虛熱不可同胡羊肉食凡松子細果將油者攤竹紙焙之還好

榧子味甘澹性熱同鵝肉食患斷節風又令氣上壅反菉豆能殺人豬脂炒榧黑皮自脫同甘蔗食其渣自輭榧煮素羹味更珺美多食引火入肺大腸受傷也

荔枝味甘性熱多食發熱煩渴口乾衄血鮮者尤甚令卽齦腫口痛患火病及齒蠹人尤忌之食荔多則醉以殼浸水飲之卽解荔枝熟時人未采則百蟲不敢近人纔采動烏烏蝠蝠蟲類無不傷殘之也故采荔枝者必日中衆采一日色變二日味變三日色味俱變若麝香觸之花實盡落也以針刺荔殼數孔蜜水浸瓷盌內隔湯蒸透肉滿甘美

龍眼味甘性平生者用沸湯淪過食不動脾

龍荔味甘性熱有小毒狀如小荔枝而肉味如龍眼生食令人發癇或見鬼物

橄欖味澹甘性温多食令氣上壅過白露摘食不病瘧食橄欖去兩頭其性熱也得鹽不苦澹同栗子食甚香用錫盒收藏以紙封固置淨地上至五六月不壞橄欖樹高難採將熟時以木釘釘之或納鹽少許於根皮內其實一夕自落其枝節間有脂膏如桃膠采取和皮葉煎汁熬如黑餳謂之欖糖用粘船隙牢如膠漆著水益乾其木作舟楫撥著魚皆浮出故橄欖能解一切魚毒

梧桐子味甘性平生食無益多食生痰涎動風氣

檳榔味苦辛澹性温頭圓矮平者爲檳榔形尖紫文者爲檳檳力小榔力大勿經火若熟使不如不用鴆鳥

多集檳榔樹上。其外皮卽大腹皮也。宜依法洗製。方可用之。檳榔得扶留藤瓦壟子灰同咀嚼之。吐去紅水一口。則柔滑甘美。多食則發熱。勿同橙橘食。

蓮肉味甘澹性平。食蓮子不去心。令人作吐。多食生者。微動冷氣脹人。患霍亂及大便閉燥者少食。荷梗塞穴。鼠自去。煎湯洗鐵垢自新。蓮花及蕊鬚。忌地黃葱蒜。花畏桐油。

藕味甘性平。生食過多。亦令冷中。少和鹽水食。益口齒。同油煠米麪果食則無渣。忌鐵器。

菱味甘性平。生食多傷臟腑。損陽氣。痿莖生蟯蟲。水果中最不治病。熟食多令腹滯氣。腹脹飲薑汁酒一二杯可解。或含吳茱萸咽津亦妙。同蜂蜜食。生蛔蟲。小兒秋後食多。令臍下痛。花開背日。芡花開向日。故菱寒而芡暖。熟乾性平。生則冷利。四角三角爲芰。兩角爲菱。功用相同。勿合犬肉食。

芡實味甘性平。生食過多。動風冷氣。熟食過多。不益脾胃。兼難消化。小兒多食。令不長。芡實一斗。用防風四兩。煎湯浸過。經久不壞。

茨菇味苦甘性寒。多食發虛熱及腸風痔漏。崩中帶下。令冷氣腹脹。生瘡癤。發脚氣。患癱瘓風。損齒失顏色。皮肉乾燥。卒食之。使人乾嘔。孕婦忌食。能消胎氣。小兒食多。令臍下痛。以生薑同煮。可解毒。勿同吳茱萸食。

荸薺味甘性寒滑。卽地栗。有冷氣人不可食。令腹脹氣滿。小兒秋月食多。令臍下結痛。合銅嚼之。銅漸消也。勿同驢肉食。令筋急。

甜瓜味甘。性寒滑。有小毒。多食發虛熱。痼疾黃疸。及陰下溼瘁生瘡。動宿疾癥癖。損陽氣下痢。令人虛羸。手足乏力。憒憒氣弱。同油餅食。作瀉。病後食之。成反胃。患脚氣者食之。難愈。食多解藥力。夏月過食。深秋瀉痢。最爲難治。凡瓜有兩鼻兩蒂者殺人。五月瓜沈水者食之。患冷病。令終身不瘥。九月被霜者食之。冬病寒熱。瓜性最寒。曝而食之。尤冷。張華博物志云。人以冷水漬至膝。可噉。噉瓜至數十枚。漬至項。其啖轉多。水皆作瓜氣。未知果否。食瓜傷腹脹者。食鹽花易消。或飲酒。或服麝香水可解。

西瓜味甘性寒。胃弱者不可食。多食作吐利。發寒疝。成霍亂冷病。同油餅食。損脾氣。食瓜後食其子。不噫。瓜氣。以瓜劃破曝日中。少頃食。即冷如冰。近糯米粘酒氣。即易爛。貓踏之易沙。

葡萄味甘酸。性微溫。多食助熱。令人卒煩悶昏目。甘草作釘。鍼葡萄立死。以麝香入樹皮內。結葡萄盡作香氣。其藤穿過棗樹。則實味更美。葡萄架下不可飲酒。防蟲屎傷人。

甘蔗味甘。性微寒。多食發虛熱。動衄血。同酒過食。發痰。同柹子食。則渣輭。燒蔗渣烟。最昏目。宜避之。

落花生味甘微苦。性平。形如香芋。小兒多食。滯氣難消。近出一種落花生。詭名長生果。味辛苦甘。性冷。形似豆莢。子如蓮肉。同生黃瓜及鴨蛋食。往往殺人。多食令精寒陽痿。

香芋味甘淡。性平。多食泥膈滯氣。小兒及產婦尤宜少食。

甘露子味甘性平。即草石蠶。不宜生食。多食令生寸白蟲。與諸魚同食。令人吐。或以蘿蔔滷及鹽菹水收之。則不黑。亦可醬漬蜜藏。

桑椹子味甘酸性微温小兒多食令心痛
黃精味甘微苦性平忌水蘿蔔太陽之草名黃精食之益人太陰之草名鉤吻食之卽死勿同梅子食
馬檳榔味苦甘性大寒又名馬金囊產婦忌食女人多食令子宮冷絕孕
椰子漿味甘性温食之昏昏如醉食其肉則不飢飲其漿則增渴
菴羅果味甘性温俗名香蓋西洛甚多多食動風疾凡時疾後食飽後俱不可食同大蒜辛物食令人患黃病
諸果有毒　凡果未成核者食之令人發癰瘤及寒熱　果落地有惡蟲緣過者食之令人患九漏　果雙仁者有毒殺人　瓜雙蒂者沈水者皆有毒殺人　凡果忽有異常者根下必有毒蛇惡物其氣熏蒸所致食之立殺人
解諸果之毒燒豬骨灰爲末水服
收藏青梅枇杷橄欖橙李菱瓜類以臘水入些少銅青末密封於淨罐內久留色不變或用臘水入薄荷明礬少許將諸果各浸瓮內久藏味佳且不變色

飲食須知卷五

味類

鹽味鹹性寒多食傷肺發咳令失色損筋力患水腫者喘嗽者忌食喜鹹人必膚黑血病無多食鹽多食則脈凝澁而變色鹽中多以礬硝灰石之類雜穢須水澄復煎乃佳河東天生者及曬成者無毒其煎鍊者不潔有毒一種戎鹽功用相同凡飲食過多作脹以鹽擦牙温水漱嚥二三次即消烏賊魚骨能淡鹽服甘遂藥者忌之用鹽擂椒味佳

豆油味辛甘性冷微毒多食困脾發冷疾滑骨髓菜油功用相同

麻油味甘辛性冷多食滑腸胃發冷疾久食損人肌肉生性冷熟性熱可隨時熬用凡經宿者食之動風若過於煎熬者性極熱勿用

黑沙糖味甘性温多食令人心痛生長蟲消肌肉損齒發疳同鯽魚食生疳蟲同葵菜食成流癖同筍食成痕令身重不能行今人每用爲調和徒取其適口而不知陰受其害也

白沙糖味甘性寒多食助熱損齒生蟲輕白如粉者爲糖霜堅白如冰者爲晶糖性味相同

蜂蜜味甘性微温多食動脾凡取蜜夏冬爲上秋次之春則易發酸川蜜温閩廣性熱西南蜜涼色白味甜七月勿食生蜜令人暴下霍亂青赤酸者食之心煩與李子生葱韭薤萵苣同食令人利下勿同黍

米食食蜜飽後不可食鮮令人暴亡多食發溼熱病生蟲蠱小兒尤宜少食凡蜜餞諸果用細辛置於頂不蟲蛇

薄荷味辛性涼虛弱人久食成消渴病新病初愈食之令虛汗不止與鼈相反貓食之醉凡收薄荷者須隔夜以蓑水澆之雨後乃可刈收則性涼不尔不涼也

藿茂味辛性熱能動脾肺之火多食令人目昏食料不宜用之

草豆蔻味辛濇性温多食能助脾熱傷肺損目不如縮砂仁白豆蔻之性氣和也

紅豆蔻味辛性温多食令人舌粗不思飲食最能動火傷目致衄食料中不宜用之

食茱萸味辛苦性大熱多食動脾火發浮腫虛恚發瘡痔有目疾火證者忌食勿同茨菇食

川椒味辛性熱有毒多食令人乏氣傷血脈凡有實熱喘以嗽及暴赤火眼者勿食椒五月食椒損氣傷心令人多忘閉口者殺人中其毒者用涼水麻仁漿解之川椒肉厚皮皺其子光黑如人子瞳他椒子雖黑而無神土椒子則無光矣花椒性味相同但力差薄耳

胡椒味辛性大熱有毒多食損肺令人吐血助火昏目發瘡有實火及熱病人食之動火傷氣陰受其害

病咽喉口齒及腸紅痔漏者忌之妊婦食之令助胎熱子生瘡疥

小茴香味辛甘性微温力緩於大茴有實火人宜少食之其莖葉與子性味相同

蒔蘿味辛性温殺魚肉毒有實熱者少食其根有大毒誤食殺人

桂皮味辛性温有實火者少食忌生葱石脂

茶味苦而甘茗性大寒岩茶性微寒久飲令人瘦去人脂令人不睡大渴及酒後飲茶寒入腎經令人腰脚膀胱冷痛兼患水腫攣痺諸疾尤忌將鹽點茶或同鹹味食如引賊入腎空心切不可飲同棯食令人身重飲之宜熱冷飲聚痰宜少勿多不飲更妙酒後多飲濃茶令吐食茶葉令發黃成癖惟蒙茶性温六安湘潭茶稍平松茗傷人爲最若雜入香物令病透骨況眞茶既少雜茶更多民生日用受其害者豈可勝言婦嫗蹈其弊者更甚服威靈仙土茯苓者忌之服史君子者忌飲熱茶犯之卽瀉茶子搗仁洗衣去油膩廣南一種苦薆性大寒胃冷人勿食

酒類甚多其味有甘苦酸淡辛澀不一其性皆熱有毒多飲助火生痰昏神輭體損筋骨傷脾胃耗肺氣夭人壽飲冷酒同牛肉食令人生蟲同乳飲令人氣結同胡桃食令絡血酒醉臥黍穰食豬肉患大風酒同芥食及合辛辣等物緩人筋骨酒後飲茶多傷腎聚痰成水腫及攣痛腰脚重墜膀胱疝證腹下冷痛消渴痰飲久飲過度令人精薄無子醉臥當風成癱風癱瘓醉後浴冷水成痛痺凡用酒服丹砂雄黃等藥能引藥毒入四肢滯血化爲癰疽中一切砒蠱等毒從酒得者不治凡飲酒宜温不宜熱宜少不宜多飲冷酒成手戰有火證目疾失血痰嗽痔漏瘡疥者竝宜忌之飲酒者喜鹹惡甘勿同甜物食枳椇葛花赤豆花菜豆粉皆能醒酒解毒酒漿照人無影及祭酒自耗者勿飲酒酸以赤小豆一升炒焦入罐內可變好

燒酒味甘辛性大熱有毒多飲敗胃傷膽潰髓弱筋傷神損壽有火證者忌之同薑蒜犬肉食令人生痔發痼疾妊婦飲之令子驚癎過飲發燒者以新汲冷水浸之或浸髮即醒中其毒者服鹽冷水菉豆粉可少解或用大黑豆一升煮汁一二升多飲服之取吐便解

酒糟味辛甘性温臘月者可久留有火熱病及喘嗽者勿食糟物

醋味酸甘苦性微温解魚肉瓜菜毒米醋乃良多食損筋骨傷胃氣不益男子損齒滅顏能發毒不可同諸藥食服茯苓丹參葶藶藥者忌之凡風寒咳嗽及瀉痢脾病者勿食

醬味鹹甘性冷殺魚肉菜蕈百藥毒多食助溼發瘡發小兒無辜生痰動氣妊婦合雀肉食令兒面黑同葵藿食能墮胎麥醬同鯉魚及魚鮓食生口瘡患腫脹五疸咳嗽者勿食豆醬乃佳患瘡癤者食之令瘢黑服甘遂者忌之

飴糖味甘性温多食生痰助火動脾風發溼熱患中滿吐逆祕結牙蠹赤目疳病者切忌食之勿同豬心肺食服半夏菖蒲者忌之

豆腐味甘鹹性寒多食動氣作瀉發腎邪及瘡疥頭風病夏月少食恐人汗入內凡傷豆腐及中毒者食萊菔杏仁可解

粉皮索粉俱味甘性涼脾胃虛弱者多食難化令腹痛泄瀉食杏仁即消如近杏仁即爛不成索

乳酪味甘酸性寒患脾痢者勿食羊乳酪同魚鮓食成瘕忌醋不可合鱸魚食

酥油味甘性微寒患脾氣虛寒者宜少食之

乳餅味甘性微寒多食動氣滑腸生痰患泄瀉者不宜食

魚膘味甘鹹性平脾胃虛者宜少食之回魚者性寒不益腎

魚膾味甘性温同乳酪食令霍亂勿同諸瓜食夜食不消成積食後飲冷水生蟲疫病後食之損脾成內疾食生鱠成瘕爲怪病過食不消者用馬鞭草汁和酒服可化勿同豬肝食

魚鮮味甘鹹性平諸魚皆可作酢多食難化發瘡疥防雜髮害人生酢損人食之動脾胃病同胡荽同葵菜同豆藿同麥醬同葵豆同蒜食竝令消渴及霍亂無鱗魚鮮尤不益人

生薑味辛甘肉性温皮性寒生發散熟温中多食損心氣發目疾五痔失血凡患瘡癤人食之長惡肉妊婦多食生薑助胎熱令子生瘡疥或生多指多食辛辣皆能損胎夜不食薑免耗眞氣忌同豬肉牛肉馬肉兎肉食秋薑宜少食能瀉氣天年乾薑久食令人目暗妊婦食之令胎內消蓋其性大熱而辛散也糟老薑入蟬退則無筋

飲食須知卷六

魚類

鯉魚味甘性平。其脊鱗一道從頭至尾。無大小皆三十六鱗。陰極則陽復。故能發風動火。同犬肉豆藿食。令消渴。同葵菜食害人。天行病後及下痢者有宿癥者俱不可食。風病人食之。貽禍無窮。服天門冬紫蘇龍骨硃砂人忌食。鯉脊上兩筋及黑血有毒。溪間生者毒在腦。山上水中生者不可食。炙鯉勿使烟入目。大損目光。三日內必驗。鯉魚子合豬肝食。能害人。勿同雞肉雞子食。

鯽魚味甘性溫。同蒜食。助熱。同沙糖食。生疳蟲。同芥菜食。發浮腫。同雞雉鹿猴肉及豬肝食。生癰疽。服麥門冬者。食之害人。鯽魚子忌同豬肝食。

鯿魚味甘性溫。患疳痢者勿食。

鰣魚味甘性平。多食發痼疾及瘡疥疳疾。

鱸魚味甘性平。有小毒。多食發瘡腫。成痃癖。勿同乳酪食。肝不可食。剝人面皮。中鱸魚毒者。多飲蘆根汁可解。

鱖魚味甘性平。鬐刺凡十二。以應十二月。誤梗害人。以橄欖核磨水服之可解。

鯉魚味甘性溫。多食令人熱中發渴。或發瘡疥。

鯖魚味性甘平。作鮓與服石人相反。勿與生胡荽麥醬豆藿生葵菜同食。服朮人忌之。

白魚味甘性平。多食熱中生痰。泥人膈。發灸瘡。同粟肉食。令患腰腹痛。經宿者勿食。令人腹冷。炙食亦少動氣。患瘡癰者勿食。能發膿。

回魚味甘性平。多食動痼疾。同野豬雉肉食。令人發癩。同鹿肉食。殺人。赤目赤鬚者忌食。

鯊魚味甘性温。多食助火動痰。發瘡疾。

鯊魚味甘性平。多食發瘡疥。此魚大者四五寸小時。卽有子。忌甘草。

鱖魚味甘性温。此魚長僅數寸。形狹而扁。狀如柳葉。性好羣遊。多食發瘡疥丹毒。

鱠殘魚味甘性平。鮮多食令人發瘡疥。及小兒赤遊風。曬乾者名銀魚。又一種鱵魚。形似鱠殘。但喙上多生一鍼。功用相同。

鱸魚味甘性温。狀似鱧而色黑。其頭最大。俗呼花鱧。鱧之美在腹。鱸之美在頭。其目旁有乙骨。食魚去乙是矣。多食動風熱。發瘡疥。

鱒魚味甘性温。一名赤眼魚。多食動風氣。助溼熱。發瘡癰癬疥及痼疾。

鯇魚味甘性温。卽草魚。多食發諸瘡及溼毒流氣痰核病。

石首魚味甘性平。俗名黃魚。曝乾爲白鯊。食之能消瓜成水。又一種黃花魚。形狀相似。但色黑耳。

勒魚味甘性平。乾者謂之勒鯊。甜瓜生者。用勒魚骨插蒂上。一夜便熟。石首鯊骨亦然。

鯧魚味甘性平和生薑粳米煮骨皆軟其子有毒食之令人下痢
杜父魚味甘性温狀似鯊而短尾岐頭大口闊身黄黑有斑脊有刺患瘡癰者忌食脊有細蟲如髮宜去之
鱧魚味甘性寒卽黑魚有瘡人不可食令瘢白食之無益能發痼疾
鰻鱺魚味甘性微温有小毒同白果食患轆風多食動風妊婦食之令胎有疾有重三四觔者昂頭三寸遊者四目者無鰓者背有白點者腹有黑斑者竝有毒食之殺人尖頭劍脊黑色者有毒食之無味其骨燒烟熏蚊令化爲水熏氈及屋舍竹木斷蛀蟲置書笥衣箱不生蠹海鰻鱺性味相同暖而不補一種肉粗無油者有毒勿食乾者名風鰻
鱓魚味甘性大温卽黄鱓多食令人霍亂發瘡疾動風氣損人壽時行病後食之復發勿與犬肉犬血同食妊婦食之令子聲啞黑而大者有毒食之殺人畜水缸內夜以燈照通身浮水面項下有白點此乃蛇變者急宜棄之以蒜瓣投缸中則羣鱓跳擲不已亦物性相制也煮鱓忌桑柴火食鱓中毒食蟹卽解
鮧魚味甘性平卽泥鰍魚同白犬血肉食和燈心煮鮧甚妙忌桑柴煮
鱣魚味甘性平有小毒卽黄魚俗呼蓍甲魚多食生痰助熱發風動氣發瘡疥同蕎麥麪食令人失音作鮓食令人難剋化服荆芥藥者忌之

鱘魚味甘性平。即鱘鰉魚。一名鮪魚。多食動風氣。發一切瘡疥。久食令人心痛腰疼。同筍乾食。發癰瘍。小兒食之。成咳嗽及癥瘕。能發諸藥毒。服丹石人忌食。作鮓雖珍。亦不益人。

鮎魚味甘性寒。有小毒。同牛肝食。患風噎涎。同野豬肉食。令吐瀉。同雉肉食。生癰瘤。同鹿肉食。令筋甲縮。赤目赤鬚無腮者。並有毒。悞食殺人。反荊芥。

黃顙魚味甘性平。微毒。一名鮎魚。狀似小鮎。身青黃色。頷下有二橫骨。兩鬚有胃。作聲軋軋。其膽春夏近上。秋冬近下。多食發瘡疥。不益人。反荊芥。能害人。

河豚味甘性溫。有毒。海中者大毒。多食發風助淫。動疾。有痼痰瘡瘍者。不可食。與荊芥菊花桔梗甘草附子烏頭相反。修治失法。誤入烟煤。或沾灰塵。食之立能殺人。三月後即肉內生斑。不可食之。妊婦食之。令子赤遊風。其血有毒。脂令舌麻。子令腹脹。眼令目花。其肝及子有大毒。入口爛舌。入腹爛腸。無藥可解。中其毒者。以橄欖蘆根汁羹清甘蔗汁解之。少效。或用鴨血灌下。可解。服藥人不可食之。赤目者極肥大者。腰腹有紅筋者。誤食殺人。諸藥不能解。厚生者宜遠之。勿食。又一種斑子魚。形似小河豚。其性味有毒。與河豚相同。河豚魚飽後不可再食。食此不可盡飽。宜防發脹耳。

鱖魚味甘性平。吞嗢同類。池中有此。不能畜魚。生瘡癤者勿食。

石斑魚生南方溪澗。長數寸。白鱗黑斑。浮遊水面。聞人聲。則劃然深入。其子及腸有毒。悞食令人吐瀉。飲魚尾草汁少許解之。

黃鯽魚味甘性溫此魚闊不逾寸長不近尺其油點燈令人昏目

鱴魚味甘性平俗名春魚春月開從巖穴中隨水流出狀似初化魚苗一觔千頭或云鯉魚苗也今宣城涇縣於三月三前後三四日亦出小魚土人炙收寄遠或卽此魚

金魚味甘鹹性平味短不宜食止堪養玩魚啖橄欖渣肥皁水鴿糞卽死得白楊皮不生蟲

比目魚味甘性平多食動風氣有風溼病者勿食

鮹魚味甘性平尾有兩歧如鞭鞘患癰疽者勿食

鮫魚味甘性平卽沙魚皮可飾刀劍大者尾長數尺能傷人小者子隨母行驚卽從口入母腹中虎沙能咬人形被暗傷人以紅布繫腰可免忌甘草

烏賊魚味鹹性平多食動風氣其墨亦可書字但逾年則迹滅其骨名海螵蛸文順者是眞橫者爲假能淡鹽投骨於井水蟲皆死烏賊遇小滿則形小也

邵陽魚味甘鹹性平有小毒狀如盤及荷葉無足無鱗背青腹白口在腹下目在額上尾長有節蠻人甚毒吳人腊之食之無益其尾候人尿處訂之令陰腫痛至死拔去乃愈被刺毒者以魚扈竹及海獺皮解之

竹魚味甘性平出廣南桂林湘江狀似鯖魚而少骨刺色青翠可愛鱗間有朱點多食發瘡疾

鼈肉味甘性冷同豬兎鴨肉食損人同芥子食生惡瘡同莧菜食令腹中成肉鼈害人不可同桃子鴨子

雞子食禮記云食鼈去醜謂頸下有輭骨如龜形食之令人患水病有冷氣癥瘕人不宜食之凡鼈三足者赤足者獨目者頭足不縮者目四陷者腹下有王字形十字文者腹有蛇紋者目白者山上生者名旱鼈竝有毒食之殺人夏天亦有蛇化者食須愼之妊婦食之令子短項薄荷煮鼈能害人鼈無耳以目爲聽純雌無雄以蛇龜爲匹故燒龜脂可以致鼈遇蚊叮則死得蚊煮則爛熏蚊者又用鼈甲物相報復如此鼈一鳴而鼈伏性相制也池中有鼈魚不能飛其膽味辛辣破入湯中可代椒而辟腥其性畏葱及桑灰甲無裙而頭足不縮者名曰納鼈有毒食之令人昏塞以吳藍煎湯服之立解甲亦有毒三足者名曰能鼈有大毒誤食殺人

龜肉味酸性温此物神靈不可輕殺六甲日十二月俱不可食損人神同豬肉菰米瓜莧食害人神龜版當心前一處四方透明如琥珀色者佳頭方腳短殼圓版白爲陽頭尖腳長殼長版黄爲陰其息以耳腸屬於首雌雄尾交亦與蛇匹龜老則神年至八百反大如錢龜聞鐵聲則伏蚊嚐則死香油抹眼入水不沈老桑煮之易爛龜尿磨瓷器能令輭磨墨書石能入數分取龜尿以豬鬃或松葉刺其鼻卽出金線絲毛龜置書笥辟蠹呷蛇龜甲肉俱毒不可食之

龜肉味甘性平微毒裂而懸之一夜便覺垂長至地聞人聲則收腸屬於首以鼈爲雌其脂摩鐵則明老能變魅非急弗食之

螃蟹味甘鹹性寒有小毒多食動風發霍亂風疾人不可食妊婦食之損胎令子頭短及横生不可同橘

蟹荊芥食同柿食令成冷積腹痛服木香汁可解未經霜蟹有毒腹中有蟲如小木虌子而白者不可食大能發風有獨螯獨目四足六足兩目相向腹下有毛殼中有骨頭背有黑點足斑目赤者竝有毒不可食中其毒者服冬瓜汁豉汁紫蘇汁蒜汁薑根汁皆可解之糟蟹罐上放皁莢半錠可久留不壞罐底入炭一塊不沙見燈易沙得椒易腊得皁莢或蒜及韶粉可免沙腊得白芷則黃不散得葱及五味子同煮則色不變其黃能化漆爲水其螯燒烟可集鼠螯蛸有毒食多發吐痢又有劍蟹之類竝有毒不可食雄者臍長雌者臍圓腹中之黃隨月盈虧流水生者色黃而腥止水生者色紺而馨

蚌肉味甘鹹性冷多食發風動冷氣馬刀肉有毒

蜆肉味甘鹹性冷微毒多食發嗽及冷氣消腎

蛤蜊味鹹性冷與丹石人相反食之令腹結痛以枇杷核同煮脫丁

蟶肉味甘性温天行病後不可食之

蚶肉味甘性微温多食令人壅氣同飯食不口乾車渠蓋瓦龍之大者作杯注酒滿過一分不溢

淡菜味甘性温多食令頭目昏悶得微利可已久食脫人髮服丹石人食之令腸結燒食卽苦不宜人以少米先煮熟後去毛再入雞蒭或紫蘇或冬瓜同煮尤佳

田螺味甘性大寒其肉視月盈虧有冷積人勿食小者名螺螄性味相同清明後其中有蟲不可食用也細長者名海螄味鹹性寒肉綠色

鱉魚味辛鹹性平微毒多食令咳嗽發瘡癬其行雌常負雄失雌雄即不動取必雙得其血碧色尾有珠如粟燒脂可以集鼠蚊螫即死小者名鬼鱉食之害人

海蛇味鹹性溫即海蜇無口眼腹翅塊然一物以蝦爲目蝦去則住浸以石灰礬水則色白

鰕肉味甘鹹性溫有小毒多食動風助火發瘡疾有病人及患冷積者勿食小兒食之令腳弱雞犬食之亦令腳屈弱生水田溝渠中者有毒切勿以熱飯盛密器內作鮓食毒人至死鰕無鬚者腹下通黑及煮熟色變白者竝有毒不可食勿與鹿麞肉豬肉雞肉同食妊婦食之令子難產

海鰕味甘鹹性平有小毒同豬肉食令人多睡閩中有五色鰕長尺餘曝乾爲對鰕功用相同

蛙味甘性寒即田雞其骨熱食之令小便淋妊婦食之令子聲啞壽夭小蛙食多令人尿閉臍下酸痛有至死者擂車前水飲可解正月出者名黃蛤不可食漁人多以蟾蜍去皮僞充有毒勿食

海參味甘鹹性寒滑患泄瀉痢下者勿食

燕窩味甘性平黃黑黴爛者有毒勿食

牡蠣肉味甘性溫俗呼鮑魚海牡蠣可用丈夫服之令人無髭

鼉肉味甘性溫有小毒食之發冷氣痼疾此物有靈不可食之其涎最毒身具十二生肖肉惟蛇肉在尾最毒

鮫鯉肉味甘濇性溫有毒即穿山甲其肉最動風風疾人纔食數臠其疾一發四肢頓廢

蚺蛇肉味甘性温。有小毒。四月勿食。其膽著醋。能卷人筋。惟以芒草作筯乃可。

諸魚有毒。魚目有睫、目能開合、二目不同、逆顋、全顋、無顋、白鬐、腦白連珠、腹下丹字形、形狀異常者。竝有毒。食之殺人。凡一切無鱗魚皆有毒。宜少食之。妊婦食之。竝難產育。令子多疾也。

紫荊花入魚羹中食之殺人。

解諸魚毒。黑豆汁、馬鞭草汁、橘皮、大黃、蘆根汁、朴硝湯飲之皆可解。凡中鰍鱓鰕鼈蟹毒。令臍下痛。小便祕。用豆豉一合。煎濃汁頻飲之。可解。

收藏銀魚鮆魚。以乾豬草一處。不變色味。藏白鮓。以乾稻柴同包。凡洗魚。滴生油數點。則無涎。煮時下沒藥少許。則不腥。

飲食須知卷七

禽類

鵝肉味甘性寒蒼鵝性冷有毒嫩鵝有毒多食令人霍亂發痼疾生瘡疥患腫毒者勿食火熏者尤毒虛火咳嗽者勿食鵝血味鹹微毒鵝卵味甘性温多食鵝卵發痼疾炙鵝下櫻桃葉數片易輭

鴨肉味甘性寒黑鴨有毒滑中發冷利患腳氣人忌食之新鴨有毒以其多食蚯蚓等蟲也目白者殺人腸風下血人不可食鴨鴨血味鹹性冷解諸藥毒鴨卵味甘鹹性微寒多食發冷氣令人氣短背悶妊婦多食令子失音且生蟲小兒多食令腳輭患瘡毒人食之令惡肉突出不可合鼈肉李子食害人合桑椹食令妊婦生子不順過食鴨肉所傷成瘕者以糯米泔温服一二盞漸消

雞肉味甘酸性微温善發風助肝火同葫蒜芥李及兔犬肝犬腎食竝令人瀉痢同魚汁食成心瘕同鯉魚鯽魚蝦子食成癰瘤同獺肉食成遁尸病同生葱食成蟲痔同糯米食生蛔蟲小兒食多腹内生蟲五歲以下忌食四月勿食抱雞肉令人作癰成漏男女虛乏有風病人食之無不立發勿同野雞鼈肉食黃雌雞患骨蒸熱者勿食雞有五色者元雞白首者六指者四距者雞死足不伸者閹雞能啼者竝有毒食之害人老雞頭有毒勿食雞肝味甘苦性温微毒内則云食雞去肝爲不利人雞卵味甘性平微寒多食令人腹中有聲動風氣同葱蒜食令氣短同韭食成風痛同鼈肉食損人同獺肉食成遁尸

病同兔肉食成瀉痢妊婦多食令子失音以雞子鯉魚同食令兒生瘡同糯米食令兒生寸白蟲同魚膾同乾薑食令子生疳發瘡疥小兒患痘疹者不惟忌食禁嗅其煎食之氣恐生翳膜也醋能解蛋毒過食蛋傷紫蘇子能消人踏抱出雞子殼令生白癜風

野鴨味甘性涼不可同胡桃木耳豆豉食

野雞味酸甘性微寒春夏有小毒患痢人不可食久食令人瘦發五痔諸瘡疥同蕎麥麵食生肥蟲同菌蕈木耳食發五痔立下血同胡桃食發頭風眩運及心痛損多益少不可常食卵同葱食生寸白蟲同家雞食或遁尸病自死爪甲不伸者食之殺人不可與鹿肉豬肝鯽魚鮎魚回魚同食

鶉鴿肉味甘鹹性平食多減一切藥力其血解百藥蠱毒不可與麞肉同食

雀肉味甘性温勿同豬肝及李食妊婦食雀肉飲酒令子多淫多食雀腦動胎氣令子雀目同豆醬食令子面皯服朮人忌之

鶉肉味甘性平不可同豬肝食令人生黑子同木耳菌子食令人發痔鶉毛有斑點善搏鬬始由蝦蟆黄魚所化終以卵生四時常有鵪肉與鶉性味相同形亦相似但色黑無斑始由鼠化終復爲鼠夏有冬無今通呼爲鵪鶉也

鷓鴣肉味甘性温不可與竹筍同食令人小腹脹或言此鳥天地之神每月取一隻糞至尊所以自死者不可食其鳥飛必南翅

雁肉味甘性平。七月勿食。傷人神。道家謂之天厭。不食爲妙。久食動氣。禮記云。食雁去腎。不利人也。

鷓鴣肉味甘性熱。卽突厥雀。形似雌雉。鼠腳無後趾。歧尾。憨急。羣飛。雌前雄後。

鸛雉肉味甘性平。有小毒。多食令人瘦。發五痔。同蕎麥麪食。生肥蟲。同豆豉食。害人。卵同葱食。生寸白蟲。一名山鷄。山鷄有四種。似雉而尾長三四尺者。爲鸛雉。似鸛而尾長五六尺。能走且鳴者。爲鷓雉。俗通呼鸛矣。似鸛而小。首有采毛。爲鷩鱶。似雉而腹有采色。爲錦鷄。俗通呼爲錦鷄矣。又有吐綬鷄。每春夏晴明。徐舒頷下錦綬。文采煥爛。斂卽不見。養之竝辟火災。食之有毒。

鷓雞肉味甘性平。初病後勿食。鷓氣猛。鬬期必死。

白鷳肉味甘性平。患瘡癤者勿食。黑鷳氣味相同。

竹雞肉味甘性平。卽泥滑滑。諺云。家有竹雞啼。白蟻化爲泥。亦辟壁蝨。

英雞肉味甘性温。常食。石英秋月卽無。

黃褐侯肉味甘性平。卽青佳。多食發喉痺。用生薑可解。

桑鳽肉味甘性温。卽蠟嘴。初病後食勿。

鸐鴿肉味甘性平。卽八哥。天寒欲雪。卽羣飛如告。鸐鴿不逾濟。地氣使然也。

烏鴉肉味酸濇。性平。羶臭不可食。肉及卵食之。令人昏忘。

喜鵲肉味甘性寒。婦人不可食。

燕肉味酸性平有毒不可食損人神氣不宜殺之嗜燕人入水爲蛟龍所吞燕作窩長能容二匹絹者令人家富也窩穴北向尾屈色白者是數百歲燕仙經謂之肉芝

刺毛鶯肉味甘性平有瘡疥者少食

孔雀肉味鹹性涼微毒食其肉者自後服藥必不效爲其解毒也尾有毒不可入目令人昏翳

鴞卽魚鷹能啖蛇其肉腥惡不可食

鴟腦有毒同酒食令人久醉健忘

鶴肉有毒頂血飲之立死性喜食蛇蛇聞聲而遠去人家畜之以辟蛇

鶴肉有毒不可食其骨入沐湯浴頭令髮盡脫更不生也又能殺樹木鸛生三子一爲鶴巽極成震陰變陽也

鴛鴦肉味鹹性平有小毒多食令人患大風病

鷓鴣肉味酸鹹性冷微毒卽水老鴉凡魚骨梗者密念鷓鴣不已卽下妊婦食之令逆生

貓頭鷹夜勿裹炙能引鬼魅

諸鳥有毒凡鳥自死自閉自死足不伸白鳥元首元鳥白首三足六指異形異色四翼肝色青者野禽生卵有八字形者竝有毒食之殺人

飲食須知卷八

獸類

豬肉味苦性微寒有小毒牡曰豝牝曰豥子曰豚牡而去勢曰豶生江南者謂之江豬惟豝肉無毒多食閉血脈弱筋骨虛人肌瘦病者金瘡者尤宜忌之久食令人少子傷精發宿疾豚肉久食令人偏體筋肉碎痛乏氣江豬多食令人體重作脯少有腥氣久食解藥力動風發疾傷寒瘧痢痰痼痔漏諸疾食之必再發難愈反梅子烏梅桔梗黃連犯之令人瀉痢服胡黃連食之令人漏精服甘草者忌之同牛肉食生寸白蟲同兔肉食損人同羊肝同雞子同鯽魚及黃豆食令人滯氣同葵菜食令人少氣同蕎麥麵食患熱風脫鬚眉毛髮同生薑食生面斑發風同胡荽食爛人臍同蒼耳食動風氣同百花菜同吳茱萸食發痔瘻同龜鼈肉麋鹿驢馬肉蝦子食傷人多食令人暴肥蓋虛風所致也頭肉有毒多食動風發疾豬肉毒在首故有病者忌之項肉俗名槽頭肉肥脆能動風脂膏勿令中水臘月者歷年不壞反烏梅梅子忌乾漆腦味甘性寒有毒禮記云食豚去腦能損男子陽道臨房不能行事酒後尤不可食今人以鹽酒食豬腦是引賊入室也血味鹹性平服地黃補骨脂何首烏諸補藥者忌之能損陽也同黃豆食滯氣心味甘鹹性平多食耗心氣不可合吳茱萸食肝味苦性溫豬臨殺驚氣入心絕氣歸肝俱不可多食服藥人勿食不可合雉肉雀肉及同魚膾食生癰疽同鯉魚鯽魚食傷神同鵪鶉食

生面黏。肺味甘。性微寒。同白花菜食。令人氣滯發霍亂。八月和飴食。至冬發疽。腎味鹹。性冷。卽腰子。久食令人傷腎少子。虛寒者尤忌。冬月食之。損眞氣。發虛壅。腑脂微毒。男子多食損陽。豬鼻脣多食動風氣。凡花豬、病豬、白蹄豬、自死豬。煮汁黃者爲黃鱔豬。肉中有米星爲□□。俱不可食。燒肉忌桑柴。凡煮肉同皁莢子、桑白皮、高良薑、黃蠟。不發風氣。得舊雛筏易熟。煮肉封鍋。入楮實子二三十粒。易爛且香。夏天用醋煮肉。可留數日。煮臘肉將熟。以紅炭投鍋內。則不油膩。氣洗豬肚用麪洗腸臟用砂糖。能去穢氣。中病豬毒。燒豬屎爲末。水服錢許。三次可瘥。過食豬肉傷。燒豬骨爲末。水服。或服芫荽汁。生韭汁。或加草果。可消煮硬肉。入山查數顆。易爛。

羊肉味甘性熱。反半夏菖蒲。同蕎麥麪豆醬食。發痼疾。同醋食。傷人心。同鮓鱠酪食。害人。熱病疫證瘡疾病後食之。復發致危。妊婦食之。令子多熱病。頭蹄肉味甘性平。水腫人食之。百不一愈。冷病人勿多食。妊婦食羊目。令子睛白。血味鹹性平。凡豬羊血食久。鼻中毛出。晝夜長五寸。漸如繩。痛不可忍。摘去復生。惟用乳石硇砂等分爲丸。臨臥服十丸。自落也。服丹石人忌食羊血。十年一食。前功盡亡。服地黃何首烏諸補藥者忌之。能解胡蔓草毒。腦有毒。食之發風病。和酒服迷人心。成風疾。男子食之。損精氣少子。白羊黑頭。食其腦作腸癰。羊心有孔者勿食。能殺人。羊肺三月至五月其中有蟲。狀如馬尾。長二三寸。須去之。不去食之。令人痢下。肝味苦性寒。同豬肉及梅子小豆食。傷人心。同生椒食。傷人五臟。最損小兒。同苦筍食。病青盲。妊婦食之。令子多厄。羊腊和飯飲久食。令人多唾清水。成反胃。作噎病。凡煮羊

肉用杏仁或瓦片則易爛同胡桃及萊菔煮不臭同竹鼈煮助味以銅器煮食男子損陽女人暴下白羊黑頭黑羊白頭獨角者竝有毒食之生癰中羊肉毒者飲甘草湯解之過食羊肉傷者多食棗子草果可消

黃牛肉味甘性溫微毒食之發藥毒能病人牛夜鳴則瘖臭不可食牛病自死者血脈已絕骨髓已竭不可食之慢食令人生疔暴亡發痼疾痃癖洞下痓病瘟牛暴死者不可食獨肝者有大毒令人痢血至死北人牛瘦多以蛇從鼻灌故爾獨肝水牛則無之噉蛇牛毛髮白而後順者是也人乳可解其毒自死白首者食之殺人疥牛食之發癢黃牛水牛合豬肉及黍米酒食竝生寸白蟲同韭薤食合生薑食損齒勿同栗子食黑牛白頭者大毒勿食水牛肉味甘性平忌同黃牛患冷人勿食蹄中巨筋多食令生肉刺牛乳味甘性微寒生飲令人利熱飲令人口乾氣壅溫飲可也不宜頓服與酸物相反令人腹中癥結患冷氣人勿食同魚食成積同醋食生瘕牛脂味甘溫微毒多食發痼疾瘡瘍牛腦味甘性溫微毒熱病死者勿食其腦令生腸癰牛肝勿同鮎魚食患風噎涎青牛腸胃合犬肉犬血食病人服仙茅者食牛肉牛乳令斑人鬚髮服牛膝人亦忌食之凡煮牛肉入杏仁蘆葉則易爛煮病牛入黃豆豆變黑色者殺人中疔疥牛毒用澤蘭根或甘菊根汁或豬牙灰水服或生菖蒲擂酒或甘草湯解之豬脂化湯亦可解毒過食牛肉所傷以稻草和草果煎濃湯多服可消牛乃有功於世仁人君子必宜戒食

狗肉味酸鹹性温服食人忌食九月食犬傷神反商陸同生葱蒜食損人同菱食生癩白犬合海鮀食必得惡病勿炙食令消渴妊婦食之令子無聲且生蟲疫證及熱病後食之殺人勿同鯉魚鱔魚牛腸食令人多病春末夏初多獗犬宜忌食瘦犬有病發狂暴死無故自死者有毒殺人騷蹄犬傷人赤股而躁者氣臊犬目赤者竝不可食白狗血和白雞肉烏雞肉白雞肝白羊肉蒲子羹等食皆病人白犬乳酒服能斷酒犬腎微毒內則云食犬去腎不利人也田犬長喙善獵吠犬短喙善守白犬虎紋黑犬白耳畜之家富貴純白者主凶斑青者識盜而咬凡食犬肉傷用杏仁二三兩帶皮研細熱湯二三盞拌勻三次服能使肉盡消犬智甚巧力能護家食之無益何必嗜之

馬肉味辛苦性冷有毒同倉米稷米及蒼耳食必得惡病十有九死同薑食發氣嗽同豬肉食成霍亂患疥瘡下痢者食必加劇妊婦食之令子過月難產乳婦食之令子疳瘦馬生角無夜眼白馬青蹄白馬黑頭者竝不可食令人癲馬鞍下肉色黑及馬自死者形色異常者竝有毒食之殺人馬乳味甘性冷利同魚鱠食作瘕馬肝及鞍馬肉有大毒食之殺人刷牙用馬尾令齒疏損近人多用燒灰揩拭最腐齒齦馬腦有毒食之令人發癲馬血有大毒生馬血入人肉中一二日便腫起連心卽死有人剝馬傷手血入肉一夜致死馬肉上血洗不淨食之生疔腫馬汗有大毒患瘡人觸馬汗馬氣馬毛馬尿馬屎竝令加劇馬汗入瘡毒攻心欲死者燒粟幹灰淋汁浸洗出白沫乃毒去也食馬肉毒發而心悶者飲清酒則解飲濁酒則加或飲蘆根汁或嚼杏仁或煎甘草湯解之中馬肝毒者豬骨灰牡鼠屎豆豉狗

屎灰、人頭垢、並水服可解。中疔疥馬毒者。澤蘭根汁、豬牙灰、甘菊根汁俱水服。或生菖蒲酒解之。馬食杜蘅善走。食稻足重。食鼠屎腹脹。食雞糞生骨眼。以僵蠶烏梅拭牙則不食。得桑葉乃解。挂鼠狼皮於槽。亦不食。遇死馬骨則不行。以豬槽飼馬、石灰泥馬槽、馬汗著門、並令馬落駒。繫猢猻於廐、辟馬病。馬頭骨埋於午地、宜蠶。浸於上流、絕水蜞蟲。

驢肉味甘性平。與荊芥茶相反。同食殺人。同鳧茈食。令人筋急。多食動風。脂肥尤甚。屢試屢驗。凡驢無故自死者、疫死者、力乏病死者、並有毒。忌食。疥癩及破爛瘦損者。食之生疔腫。將熱驢血和麻油一盞。攪去沫。煮熟成白色。亦一異也。妊婦食之。令子難產。勿同豬肉食。傷氣。

騾肉味辛苦。性温。有小毒。其性頑劣。肉不益人。多食令人健忘。妊婦食之難產。騾大於驢。而健於馬。其力在腰。其後有鎖骨不能開。故不孳乳。牡驢交馬而生者騾也。牡馬交驢而生者爲駃騠。牡驢交牛而生者爲駏驉。牡牛交驢而生者爲騭騬。牡牛交馬而生者爲騶驢。今俗通呼爲騾矣。

鹿肉味甘性温。二月至八月不可食。發冷痛。白膿者、豹文者、並不可食。鹿肉脯炙之不動、及見水而動、或曝之不燥者、並殺人。同雉肉、蒲白、鮸魚、鮎魚、雞肉、生菜、鯽魚、鰕食、發惡瘡。禮記云。食鹿去胃。鹿茸不可以鼻嗅之。中有小白蟲。視之不見。入人鼻必爲蟲癭。藥不及也。不可近丈夫陰。令痿。鹿脂亦不可近陰。久食鹿肉。服藥必不得力。爲其食解毒之草故也。勿同豬肉食。

麋肉味甘性温。多食令人弱房。發腳氣。妊婦食之。令子目病。不可合豬肉、雉肉、鮸魚、雞肉、菰蒲食。發痼疾。

同蝦及生菜梅李食損男子精氣。麋脂不可近陰。令痿。亦不可同桃李食。淮南子云。孕婦見麋生子四目。

虎肉味酸作尸氣。性熱。正月食虎傷神。熱食虎肉。傷人齒。多有藥箭傷者。食者愼之。虎鼻懸門中。次年取熬作屑。與婦食之。便生貴子。勿令人及婦知。知則不靈。虎豹皮上睡。令人神驚。其毛入瘡有大毒。虎骨勿用中毒藥箭者。能傷人也。虎夜視一目放光。一目看物。聲吼如雷。風從而生。百獸震恐。立秋始嘯。仲冬始交。虎不再交。孕七月而生。虎生三子。一爲豹。其搏物三躍不中。則捨之。食狗則醉。聞羊角烟則走。惡其臭也。虎害人獸。而蝟鼠能制之。智無大小也。

豹肉味酸。性微温。正月勿食。傷神損壽。豹肉令人志性粗豪。食之便覺少頃消化。乃定。久食亦然。豹脂合生髮藥。朝塗暮生。廣西南界有唼臘蟲。食死人尸。不可驅逐。以豹皮覆之。則畏而不來。

野豬肉味甘性平。多食微動風疾。不可同回魚鮎魚食。青蹄者不可食。服巴豆藥者忌之。嶺南一種嫺婦。似山豬而小。善害田禾。惟以機軸紡織之器置田所。則不復近也。

豪豬肉味甘性大寒。有毒。不可多食。發風。令人虛羸。助溼冷病。

駝肉及峰脂味甘性温。能知泉源水脈風候。凡伏流人所不知。駝以足踏處。即得之。流沙夏多熱風。行旅遇之。即死。風將至。駝必聚鳴。埋口鼻於沙中。人以爲驗也。其臥而腹不著地。屈足露明者。名明駝。最能行遠。駝糞亦直上。如狼烟。駝黃味苦性平。微毒。似牛黃而不香。戎人以亂牛黃而功不及之。

熊肉味甘性平。十月食之傷神。患寒熱積聚痼疾者食之。令終身不除也。熊脂味甘性微寒。寒月則有。夏月則無之。然燈烟損人眼。令失光明。熊掌難腬。得酒醋水三件同煮熟。卽大如皮毬。且易軟也。熊膽春近首。夏在腹。秋在左足。冬在右足。熊行山中。必有跲伏之所。謂之熊館。性惡穢物及傷殘捕者置此物於穴。則令穴自死。或爲棘刺所傷。出穴爪之至骨。卽斃也。

山羊肉味甘性熱。疫病後忌食。妊婦食之。令子多病。肝尤忌之。

鈴羊肉味甘性平。其角能碎佛牙、貘骨、金剛石。燒烟走蛇虺也。

麂肉味甘性平。多食發痼疾。妊婦食之。令胎墮。

麞肉味甘性温。十二月至七月食之。動氣。多食發消渴及痼疾。瘦惡者勿食。同鴿食。成痕。同梅李生菜蝦食。並能病人。凡人心膽粗豪者。以其心肝食之。卽減膽小者食之。愈怯。

香麞肉味甘性温。蠻人食之。不畏蛇毒。臍名麝香。忌犬蒜。麝不可近鼻。有白蟲入腦。患癩久帶。其香透關。令人成異疾。能墮胎。消瓜果食積。辟蛇。

豬獾肉味甘酸。性平。其耳聾。見人乃走。能孔地食蟲蟻瓜果。其肉帶土氣。狗獾性味與貓相同。貓卽豬獾。

兔肉味甘辛。性寒。同白雞肉及肝心食。令人面黃。同獺肉食。成遁尸病。與薑橘同食。令人心痛霍亂。忌同鹿肉、鼈肉、芥菜、及子末食。十一月至七月食之。傷神氣。兔死而眼合者殺人。食兔髓多。令人面生髓骨。內則云。食兔去尻。不利人也。妊婦不可食。令子缺脣。主逆生。兔尻有孔。子從口出。故妊婦忌之。非獨爲

缺脣也。久食絕人血脈。損元氣陽事。令人痿黃。兎肝亦勿與雞芥、胡桃、柑橘同食。

山獺肉不宜食。其陰莖爲補助要藥。骨解藥箭毒。研少許敷之立消。

水獺肉味甘鹹。性寒多食消男子陽氣。勿同橙、橘、雞肉、雞子、兎肉食。其肝有毒。諸畜肝皆有定數。惟獺肝一月一葉。十二月十二葉。其閒又有退葉。或云獺無雌。以猴爲匹。故猿鳴而獺候。

象肉味甘淡。性平。多食令人體重。象具百獸肉。惟鼻是其本肉。象膽乾了。上有青竹文斑光膩。春在前左腿。夏在前右腿。秋在後左腿。冬在後右腿。牙近鼠類。鼠皮則裂。世人知然犀可見水怪。而不知沈象可驅水怪。夏月合藥。宜置象牙於傍。合丹竈以象牙夾竈。得雷聲乃能發光。

豺肉味酸性熱。有毒。食之損人精神。消人脂。食令人瘦。

狼肉味酸性熱。內則云。食狼去腸。不利人也。其糞燒烟直上。

狐肉味甘性溫。有小毒。禮記云。食狐去首。爲害人也。人卒暴亡。卽取雄狐膽。溫水研灌。入喉卽活。移時者無及矣。

貍肉味甘性溫。正月勿食。傷神。反菉蘆細辛。食貍去正脊。不利於人。貍類甚多。性味相同。

家貓肉味甘酸。性溫。肉味不佳。亦不入食品。畜之者以虎形利齒、尾長腰短、目如金銀、上齶多稜者爲良。其睛可定時辰。子午卯酉如一線。寅申巳亥如滿月。辰戌丑未如棗核也。其鼻端常冷。惟夏至一日則煖。性畏寒。不畏暑。能畫地卜食。隨月旬上下嚙鼠。其孕兩月而生。貓有病。以烏藥水灌之。可愈也。

貉肉味甘性温。貉逾汶即死。土氣使然也。其耳亦聾。與獾貓性味相同。

野馬肉味甘性平。有小毒。食之無益。如家馬肉。但落地不沾沙耳。

犀角味苦酸鹹。性寒。妊婦勿服。能消胎氣。凡蠱毒之鄉。飲食中以角攪之。有毒則生白沫。以之煮毒藥。則無毒也。忌鹽。

老鼠肉味甘性熱。誤食鼠骨。能令人瘦。鼠涎有毒。若飲食收藏不密。涎墜其中。食之令人生鼠瘻。或發黃如金。鼠糞有小毒。食中誤食。令人目黃成疸。被鼠食殘之物。人忌食之。

土撥鼠肉味甘性平。雖肥而煮之無油味。多食難剋化。微動風。

貂鼠肉味甘性平。其毛皮寒月服之。得風更煖。著水不濡。得雪即消。拂面如焰。塵沙迷目。拭眯即出。近火則毛易脫。

黃鼠肉味甘性平。昔爲上供。今不甚重之。多食能發瘡。

黃鼠狼肉味甘羶臭。性温。有小毒。不堪食。

猸肉味甘性平。誤食其骨。令人瘦劣。諸節漸小。

諸肉有毒。六畜自死首北向、諸畜帶龍形、六畜自死口不閉、六畜疫病疔疥死、獸歧尾、諸獸赤足、諸畜肉中有米星、獸並頭、禽獸肝青、諸獸中毒及藥箭死、脯沾屋漏、米甕中肉脯、六畜肉熱血不斷、祭肉自動、諸肉經宿未煮、六畜五臟著草自動、脯曝不燥、生肉不

斂水、六畜肉得鹹酢不變色、肉煮熟不斂水、肉煮不熟、六畜肉墮地不沾塵、肉落水浮、肉汁器盛閉氣、乳酪煎膾、六畜肉與犬不食者、以上並不可食、殺人、輕則病人、生癰腫疔毒、諸腦損陽滑精、經夏臭脯痿人陰成水病、諸脂然燈損目、食本生命肉令人神魂不安、春不食肝、夏不食心、秋不食肺、冬不食腎、四季不食脾、

解諸肉毒、伏龍肝末、本畜乾屎末、黃蘗末、赤小豆燒末、東壁土末、頭垢一錢起死人、白扁豆末並水服、飲人乳汁、豆豉汁服之亦能解之、藥箭毒以大豆煎汁或鹽湯、食肉不消、還飲本汁、或食本獸腦、即消、

王雲五主編

叢書集成初編

本心齋蔬食譜及其他二種

中華民國二十五年十二月初版

發行人 王雲五 上海河南路

印刷所 商務印書館 上海河南路

發行所 商務印書館 上海及各埠

朱